

ウォーキング初心者大歓迎!

まちなか健康ウォーク

参加料
無料

木造市街地でウォーキングを楽しみながら、こころと体をリフレッシュしませんか
スタッフがしっかりサポートしますので運動が苦手な方やウォーキング初心者も、お気軽にご参加ください

開催日 平成30年7月1日 (日)

場所 つがる市民健康づくりセンター
(つがる市民診療所となり)

コース 10km (初心者でも2時間半以内でゴールできます)
4km (初心者でも1時間前後でゴールできます)

受付時間 10km 8:00~9:00 4km 8:00~10:00

スタート時間 10km 9:15 4km 10:15 (11:30のゴールを目指します)

持ち物 飲み物・タオル・帽子等・歩きやすい服装とシューズで参加してください

お申込み
・未就学児は保護者の同伴が必要です
・中学生以下は保護者がお申し込みください
・裏面の申込用紙を①~④のいずれかの方法でお申し込みください

① 電話 0173-46-2854 (平日 9:00~17:00)

② FAX 0173-46-2769

③ メール npo@tsugaru-taikyou.jp (当協会ホームページからの申込み可)

④ 持参 稲垣体育館 柏総合体育センターまで

※当日参加できますが傷害保険には加入できません 【締切日】6月25日(月)

その他

- ・市保健師による健康相談・軽スポーツ体験・傷害保険加入
- ・休憩所 木造駅(給水・つがるブランド加工品試食)
- ・完歩賞 当日限定しゃこちゃん温泉券、姉妹コロッケ1個

お問合せ

NPO 法人つがる市体育協会(0173-46-2854)
当日のお問合せ 080-5746-8270

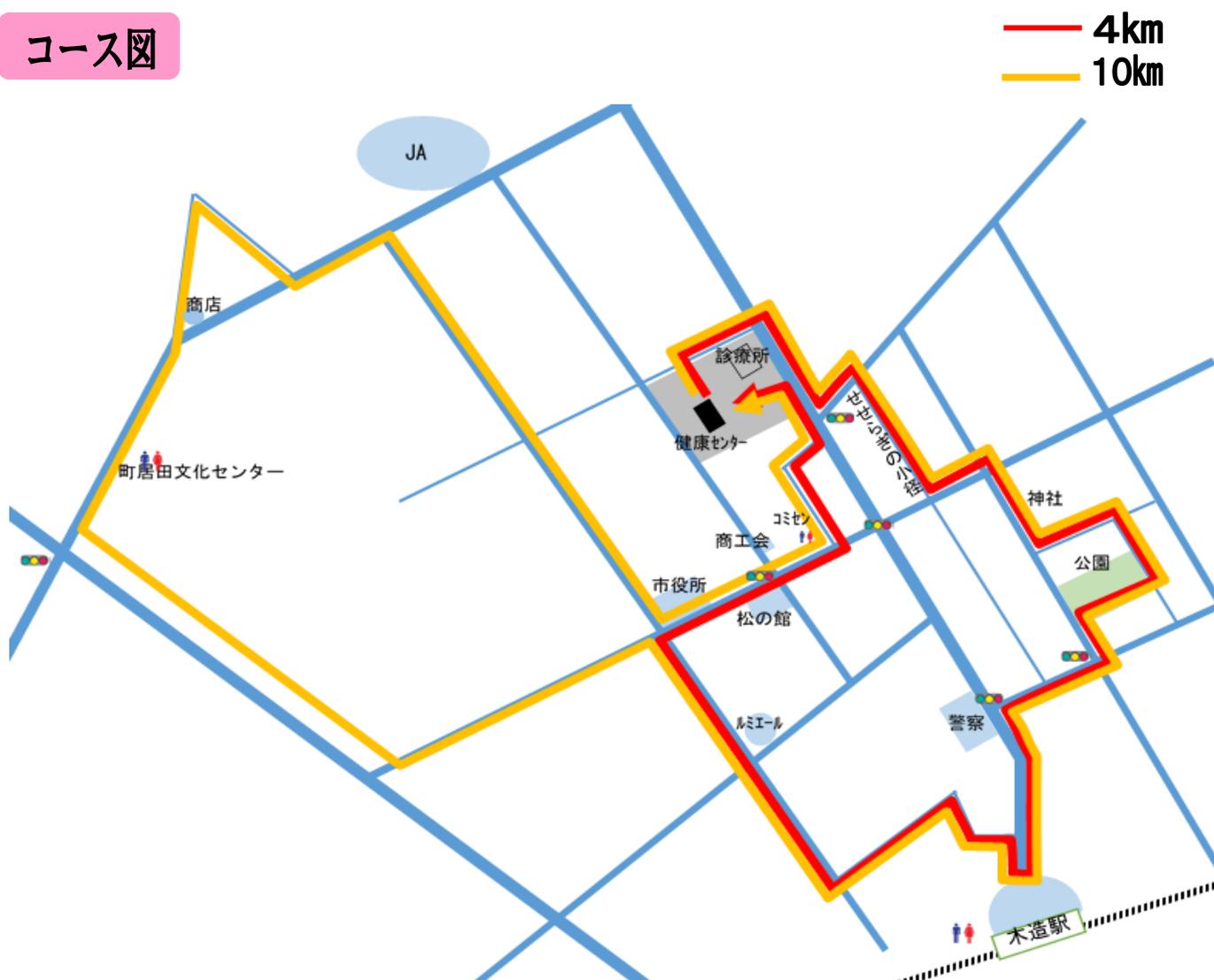


申込用紙

フリガナ 氏名		区分	コース
TEL		<input type="checkbox"/> 一般（高校生以上） <input type="checkbox"/> 小・中学生 <input type="checkbox"/> 未就学児	<input type="checkbox"/> 4kmコース <input type="checkbox"/> 10kmコース
フリガナ 氏名		区分	コース
TEL		<input type="checkbox"/> 一般（高校生以上） <input type="checkbox"/> 小・中学生 <input type="checkbox"/> 未就学児	<input type="checkbox"/> 4kmコース <input type="checkbox"/> 10kmコース

*参加者の個人情報は当イベントのみ使用します。

コース図



注意事項

- ①大会中の事故については参加者の責任で対応していただきます。
主催者は応急処置及び主催者が加入する傷害保険の範囲内で対応します。
- ②ベビーカーをご利用での参加できますが、「せせらぎの小径」では一部ご利用できない場合があります。
- ③イベント中は、ウォーキングマナーをきちんと守りましょう。