

# 市民ウォークの日 ～筑西を歩こう～



筑西市では、毎月第1日曜日を筑西市民ウォークの日とし、ウォーキングによる市民の運動習慣づくりを奨励しています。身近な場所を歩いて筑西市の新たな発見と健康増進にチャレンジしてみませんか？

## 【健康づくり奨励単位認定事業】

開催日		時間	集合場所	コースの見所
令和 3年	4月4日	集合:午前 9時 終了:午前11時	村田地区三所神社拝殿前	ザ・ヒロサワ・シティ
	5月2日	集合:午前 8時 終了:午前10時	総合福祉センター	五行川堤
	6月6日		黒子駅	大宝神社
	7月4日		道の駅グランテラス筑西	小貝川堤
	<del>9月5日</del>		<del>宮山ふるさとふれあい公園</del>	<del>ひまわりフェスティバル</del>
	10月3日		協和ふれあい健康プラザ	内外大神宮
	11月7日		下館庁舎前	鮭遡上
	12月5日		関城富士宮球場	改装鬼怒川堤
令和 4年	2月6日	集合:午前 9時 終了:午前11時	下館庁舎前	市街地散策
3月6日	県西総合公園東ゲート正面		梅花鑑賞	

- 内容 ①ウォーキング教室約30分(靴の履き方、歩き方、準備体操など)  
②ウォーキング実践(約5km)

- 持ち物 飲み物、帽子、運動のできる服装

※散策コース等に変更もございます。詳しくは people(15日号)をご覧ください。

《問合せ先》 筑西市健康増進課

☎0296-22-0506

筑西市健康運動普及員会

☎080-1090-5748(鳥生)