

令和6年度

筑西市民ウォーク ～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	集合場所	コース
令和 6年	4月7日	旧下館庁舎跡地駐車場	小貝川周辺散策
	5月5日	宮山ふるさとふれあい公園	公園周辺散策
	6月2日	生涯学習センター(ペアーノ)	五郎助山散策
	7月7日	ヒロサワ県西総合公園	公園周辺散策
	9月1日	明野コミュニティセンター	ひまわりフェスティバル会場周辺
	10月6日	道の駅グランテラス筑西	周辺散策
	11月3日	関城体育館	丸山散策
	12月1日	ザ・ヒロサワ・シティ体育館	最勝寺周辺散策
令和 7年	2月2日	旧下館庁舎跡地駐車場	街中散策
	3月2日	小栗コミュニティセンター	蓬田天満宮周辺

○ 集合時間 午前8時30分

○ 内 容 ①準備・整理運動、靴の履き方、歩き方など約30分

②ウォーキング実践(約5～7km)



○ 持ち物 飲み物、帽子等 ※運動のできる服装でお越しください。

○ 対 象 市内在住で5～7kmを歩ける人

※コース等を変更することがあります。詳しくは**毎月 People15日号**をご覧ください。

《問合せ先》健康運動普及員会(市健康増進課内) ☎0296-22-0506