

令和7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づくりをしてみませんか？

【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7年	4月6日	明野コミュニティセンター	雲井宮郷造神社周辺散策
	5月4日	ザ・ヒロサワ・シティ体育館	最勝寺周辺散策
	6月1日	筑西市総合福祉センター	五行川周辺散策
	7月6日	ヒロサワ県西総合公園	公園散策
	10月5日	道の駅グランテラス筑西	道の駅周辺散策
	11月2日	生涯学習センター（ペアーノ）	関本神社周辺散策
	12月7日	しもだて地域交流センター（アルテリオ）	街中散策
令和8年	2月1日	宮山ふるさとふれあい公園	公園周辺散策
	3月1日	ヒロサワ県西総合公園	ザ・ヒロサワ・シティ周辺散策

○ 集合時間 午前9時

○ 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。詳細は[開催前月の広報筑西ピープル15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