

令和8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？

	開催日	集合場所	コース
令和 8年	4月5日	しもだて地域交流センター (アルテリオ)	五行川周辺散策
	5月3日	明野コミュニティセンター	コミュニティセンター周辺散策
	6月7日	ザ・ヒロサワ・シティ体育館	五所地区散策
	7月5日	ヒロサワ県西総合公園	公園散策
	10月4日	しもだて地域交流センター (アルテリオ)	街中散策
	11月1日	生涯学習センター (ペアーノ)	五郎助山周辺散策
	12月6日	ヒロサワ県西総合公園	ザ・ヒロサワ・シティ周辺散策
令和 9年	2月7日	しもだて地域交流センター (アルテリオ)	街中散策
	3月7日	宮山ふるさとふれあい公園	公園周辺散策

○ 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下さい。

○ 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[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