



・歩こうNIGATA大作戦 ウォーキングイベントスタンプラリー対象事業  
 ・「ながおかタニタ健康くらぶ」健康ポイント加算対象講座 ※ウォーキング参加者に限る



**多世代健康  
 まちづくり事業**  
 ~人とひと輝く笑顔がはくくむ  
 健康なまちながおか~

# 多世代健康づくり ウォーキングイベント

**開催日**

**10月8日(日)**

**集合場所：アオーレ長岡ナカドマ**

長岡市大手通 1-4-10

**参加対象者：どなたでも参加可**

※小学生以下は  
 保護者同伴

**受付開始** ..... 9:00

**開会式** ..... 10:00

※ウォーキング指導、ストレッチを行いません。

**スタート** ..... 10:30

**コースマップ**

**小雨決行** | 雨風が強い場合は、アオーレ内にて  
 ウォーキング指導テラス歩行となります。



**ウォーキング** (お好きなコースを選択ください。)

**参加費 100円**

みんなで楽しく  
 歩いて健康♪

**A 信濃川コース** 5km 定員 100人

**B 信濃川と歴史コース** 10km 定員 100人

**持ち物**

・飲み物 ・タオル ・帽子 ・雨具

**事前申込が必要です。**

※団体歩行です。ウォーキング指導員と一緒に歩く「団体歩行」です。

※更衣室の用意はありません。動きやすい服装・靴でお越しください。※コースは変更になる場合があります。

**ナカドマ 健康ブース 10:30 ~ 14:00**

**事前申込不要**

健康に関するブースが  
 盛りだくさん!

- 健康グッズ体験・無料講習会
- 足型測定
- 血管年齢測定
- ウォーキングシューズの貸出
- 長岡市内ウォーキングマップの紹介など

アオーレ長岡にご来場の方はどなたでもご参加できます。

※ウォーキングシューズの貸出のみ9:00から

**【申込み】** 9月11日(月)から9月29日(金)まで (電話によるお申込み)

**【申込先】** 長岡市健康課健康づくり係 **TEL:0258-39-7508**

**【受付時間】** 平日8:30 ~ 17:15

■ご来場について

なるべく公共交通機関をご利用  
 ください。  
 駐車券の無料処理は行いません。



**お問い合わせ** 長岡市健康課健康づくり係 住所：新潟県長岡市幸町 2-1-1 電話番号：0258-39-7508

主催：長岡市健康課 受託：NPO法人新潟県ウォーキング協会

協力：味の素株式会社、大塚製薬株式会社、オオミヤスポーツ、全国健康保険協会 新潟支部、ミズノ株式会社