



・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



多世代健康づくり ウォーキングイベント

**参加費
無料**

10月15日(土)

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

雨天決行
 受付開始 9:00
 開会式 10:00
 スタート 10:30

ウォーキングコース (お好きなコースを選択ください。)

- ① まちなかコース 2 km 定員 50人
- ② 信濃川コース 5 km 定員 100人
- ③ 信濃川と歴史コース 10 km 定員 100人

※更衣室の用意はございませんので、動きやすい服装・靴でお越しください。

持ち物 ・飲み物・タオル
 ・帽子 ・雨具
 飲み物(500ml)の用意がございます。
事前申込 必要



ナカドマ 健康ブース 10:30 ~ 14:00

健康に関するブースが盛りだくさん!

アオーレにご来場の方はどなたでもご参加できます。

- 健康グッズ体験・無料講習会
 - ウォーキングシューズの貸出
 - 足型測定 ● 血管年齢測定
 - 長岡市内ウォーキングマップの紹介 など
- ※ウォーキングシューズの貸出のみ 9:00 から
- 事前申込 不要**

【申込み】 9月15日(木)から10月7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、キリンビバレッジ株式会社、全国健康保険協会 新潟支部、ミズノ株式会社