

令和元年度健康ウォーキング事業
ウォーキングスタンプラリー ～みんなで歩こう会～

主 旨	苦小牧の自然あふれるウォーキングコースを歩くことで美しい街並みを再確認し、郷土愛を深めながら健康づくりと体力づくりに役立たせる。
主 催	苦小牧市
共 催	苦小牧市スポーツ推進委員会
協 力	ウォーキングリーダー
内 容	6月～10月に月1回ずつみんなで歩こう会を開催。 全回(5回)出席者には、完全制覇証の交付とパーフェクト賞を贈呈。 親子(子は中学生以下)で全回出席者には、親子パーフェクト賞を贈呈。
	【1回目】令和元年6月29日(土)【「みんなで健幸大作戦！」コラボイベント】 コース：中心市街地周辺コース (約5km) (約2km) 集合場所：総合体育館
	【2回目】令和元年7月27日(土) コース：木もれびの道周辺「すこやかロード認定コース」 (約5km) 集合場所：日新小学校
	【3回目】令和元年8月31日(土) コース：ウトナイ小学校周辺コース (約5km) 集合場所：ウトナイ小学校
	【4回目】令和元年9月28日(土) コース：苦小牧駒澤大学周辺コース (約5km) 集合場所：苦小牧駒澤大学
	【5回目】令和元年10月14日(月・祝)【ウォーキングフェスティバル】 コース：金太郎の池周辺コース (長距離コース約10km、おたのしみコース約4km) 集合場所：金太郎の池
時 間	【1～4回目】 受付 9:30～※1回目のみ9:00～ スタート10:00 終了11:30頃予定 【5回目】 受付 8:30～ スタート 9:20～ 終了12:30頃予定
対 象	【1～4回目】 4歳以上で1人で5キロ程度歩ける方 【5回目】 ・長距離コース 小学生以上で10キロを1人で歩ける方 ・おたのしみコース 4歳以上で4キロを1人で歩ける方 (小学生以下は保護者同伴)
参 加 料	無料
申 込 み 先	苦小牧市総合政策部まちづくり推進室スポーツ都市推進課 苦小牧市旭町4-5-6 (TEL 34-9601 FAX 34-7717) E-mail sports@city.tomakomai.hokkaido.jp
申 込 み 方 法	申込み用紙をスポーツ都市推進課へ直接提出、電話、E-mail、 ホームページ申し込みフォームにて 【申し込み用紙配布場所】 総合体育館、日吉体育館、白鳥王子アイスアリーナ、 川沿公園体育館、アブロス日新温水プール、 アブロス沼ノ端スポーツセンター ※市HPから用紙ダウンロード可
持 ち 物	飲み物(ペットボトル、水筒など)、タオル、雨天時の場合は、かっぱ(傘は禁止) ジャージなど運動しやすい服装・靴を着用。 スタンプ台紙※1度参加し、台紙を受け取った方
詳 細	小雨決行(荒天時、災害時は、中止) 雨天時間い合わせ先：スポーツ都市推進課 TEL34-9601 ※8:00～10:00まで対応

参加者には、とまチョップポイント100Pをプレゼント! ※カードを忘れずに!