

# 報告資料 12

## 第144回 市民健康づくり歩け歩け運動について

日常生活で歩くことが少なくなってきた今日、健康づくりにおける歩くことの重要さを確認し、家族・友人と一緒に歩く野外活動の楽しさを味わうことを目的とします。

1 日 時 5月18日（日）午前9時～午後2時（予定）  
※雨天の場合5月25日（日）

2 コース 国分寺駅～本町四丁目公園～熊野神社～姿見の池～  
殿ヶ谷戸庭園前～お鷹の道～薬師堂～武蔵国分寺公園  
真姿の池湧水群～七重塔跡～  
武蔵国分尼寺跡（黒鐘公園）～泉町多喜窪公園～  
西国分寺駅（約9.5km）

3 集合場所 国分寺駅

4 対象 市内在住・在勤・在学の人とその家族・友人

5 定員 特に定めない（概ね50～70人）

6 指導員 昭島市スポーツ推進委員

7 持ち物 昼食、飲み物、タオル、レインコート、着替え、  
ステッキなど

8 参加申込 当日集合場所で受付

9 周知 5月1日号広報、市公式ホームページに掲載