

## 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いる今日、健康づくりにおける歩くことの重要性を確認し、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）<br>※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～<br>殿ヶ谷戸庭園前～お鷹の道～薬師堂～武蔵国分寺公園<br>真姿の池湧水群～七重塔跡～<br>武蔵国分尼寺跡（黒鐘公園）～泉町多喜窪公園～<br>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、<br>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  |