

## 第140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21日（日）午前9時～午後1時（予定）<br>※雨天の場合5月28日（日）    |
| 2 コ ー ス | 宮ノ平駅～明白院～地藏院～清宝院～玉泉院～<br>宗建寺～延命寺～青梅駅（約9km） |
| 3 対 象   | 市内在住・在勤の人とその家族・友人                          |
| 4 定 員   | 特に定めない（概ね50～70人）                           |
| 5 指 導 員 | 昭島市スポーツ推進委員                                |
| 6 持 ち 物 | マスク、飲み物、タオル、レインコート、着替え、<br>ステッキなど          |
| 7 参加申込  | 当日集合場所で受付                                  |