

報告資料 13

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21日（日）午前9時～午後1時（予定）
※雨天の場合5月28日（日）

2 コース 宮ノ平駅～明白院～地蔵院～清宝院～玉泉院～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、ステッキなど

7 参加申込 当日集合場所で受付