

第146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17日（日）午前9時～午後2時（予定）
※雨天の場合5月24日（日）
- 2 コース 武蔵境駅～ふれあい広場～杵築神社～関前高射陣地跡
～関町公園～武蔵野中央公園～図書館前広場
～井の頭公園～八幡大神社～三鷹駅（約10km）
- 3 集合場所 武蔵境駅
- 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