

## 第 141 回 市民健康づくり歩け歩け運動について

### 1 目 的

市民の健康づくりにおける歩くことの意義と楽しさを実感していただくことを目的とする。

### 2 日 時

11月19日（日）午前9時～午後1時（予定）  
※雨天の場合11月26日（日）

### 3 コ ー ス

武蔵増戸駅前集合・出発～大悲願寺～横沢入口～横沢出口～  
武蔵五日市駅前～五日市郷土館～武蔵五日市駅（約8.5km）

### 4 対 象

市内在住・在勤の人とその家族・友人

### 5 指 導 員

昭島市スポーツ推進委員

### 6 周知方法

11月1日号広報、市公式ホームページに掲載