

ウォーキングマイスターと一緒に歩きましょう♪ ウォーキングイベント

～ 参加者募集～

2024年

11月7日(木) 9時30分～11時30分

(受付：9時15分～) ※小雨決行 雨具をご準備ください

集合場所

東沖緑地・時計塔

定員
30名
先着順

参加費
無料

スマイルエイジングとは
笑顔(=スマイル)の源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていく(=エイジング)のことで、目標とするものは「健康寿命の延伸」です。
スマイルエイジングの「運動」分野におけるチャレンジ目標
☑「まずは、毎日プラス10分、プラス1000歩、歩こう」
☑「毎日体を動かそう」
を達成できるように、ウォーキングイベントを開催します。



内容

- 1) 体調チェック
 - 2) ストレッチ
 - 3) ウォーキング(60分程度)
- 裏面MAPのよくばり！全部コース(約3.6km)

ウォークラリー
開催予定



応募要件

市内在住、または市内在学・在勤で4km程度のウォーキングが可能な方

応募方法

電話、来所、WEB申請
山陽小野田市健康増進課(厚狭地区複合施設内)
電話：(0836)71-1814



WEB申請は
こちら

申込期限

10月1日(火)～11月5日(火)

持参物
及び服装

運動のできる服装、運動用シューズ、帽子、水分補給できるもの、
雨具(悪天候時のみ) ※スマートフォン(お持ちの方のみ)

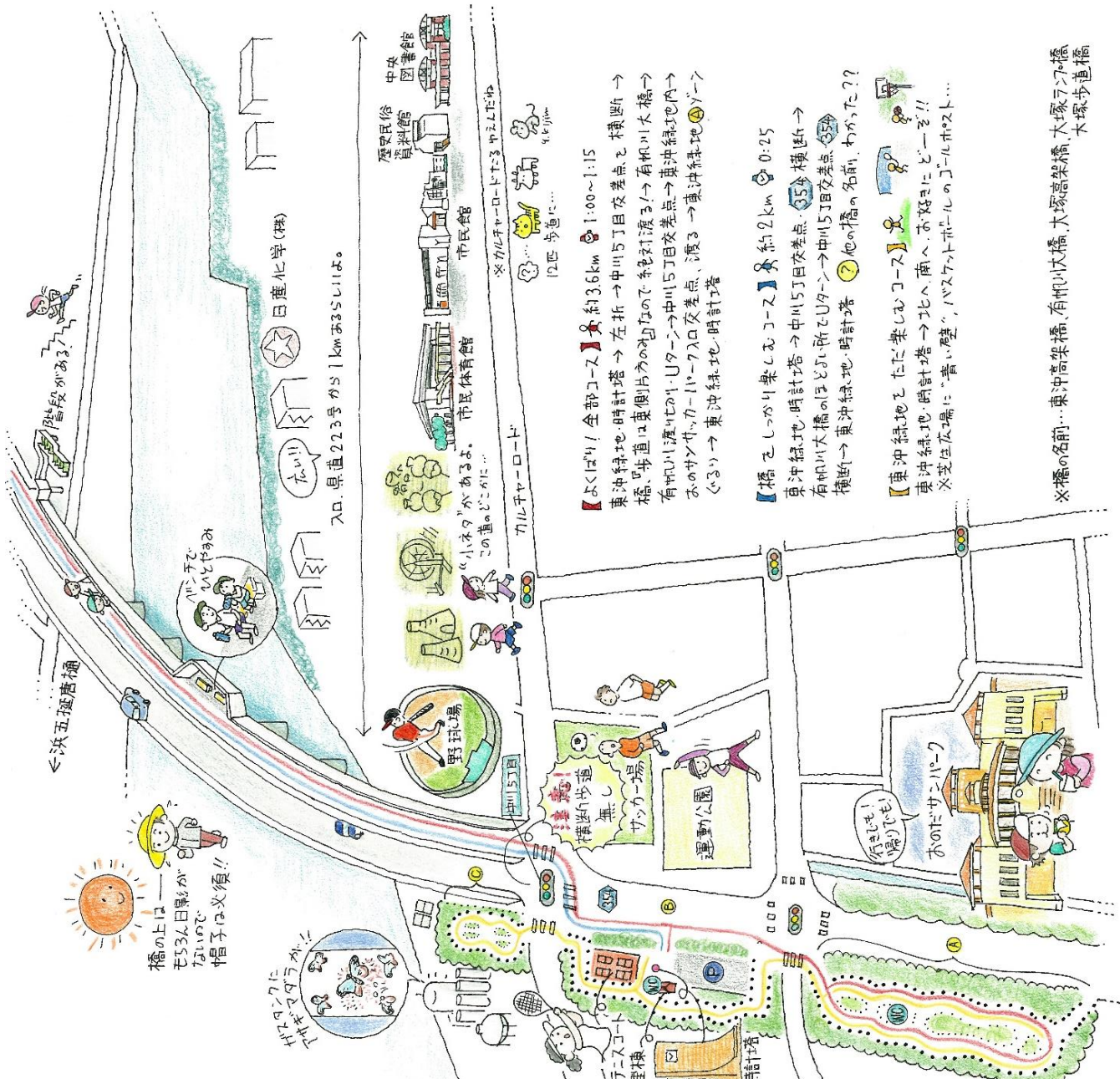
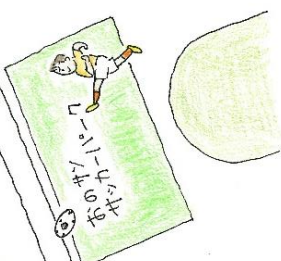
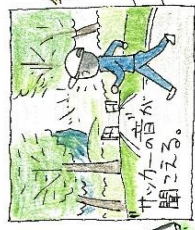
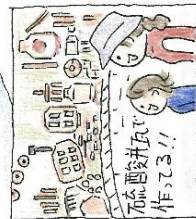
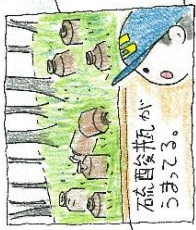
裏面にMAP

Beautiful ONODA Bridge!!

2014年(平成26年)開通の「有明川大橋」。
人々が利用で楽しい「有明川大橋」。
あの港の辺りに国指定史跡、決五挺唐橋。
有明川河口の海は遠浅だね。
ここ「有明川大橋」と呼んでいじりて実には
複数の名前があるよ。おつてね!

東沖緑地は3つのゾーンからなるよ。

- ①ゾーン ミニゴルフコース、トレイル、青い壁
- ②ゾーン 管理棟、トイレ、テニスコート
- ③ゾーン 管理棟、トイレ、テニスコート



【よくばり/全部コース】約3.6km 約1:00~1:15
東沖緑地、時計塔 → 左折 → 中川5丁交差点を横断 → 橋、歩道は東側の片方の側なので絶対渡り、有明川大橋 → 有明川渡り、Uターン → 中川5丁交差点 → 東沖緑地内 → 木のサンパ、カーン、フロア交差点、渡り → 東沖緑地ゾーン → ぐるり → 東沖緑地、時計塔

【橋をしっかりと歩こうコース】約2km 約0:25
東沖緑地、時計塔 → 中川5丁交差点、35分横断 → 有明川大橋のほとり、所々でUターン → 中川5丁交差点、35分横断 → 東沖緑地、時計塔 ② 他の橋の名前、わかる??

【東沖緑地をたまたま楽しむコース】約1km 約0:15
東沖緑地、時計塔 → 北へ南へ、お好きなどーぞ!!
※芝生広場に「青い壁」、バスケットボールのゴールポスト...

※橋の名前... 東沖高架橋、有明川大橋、大塚高架橋、大塚ジャンク橋、大塚歩道橋