

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

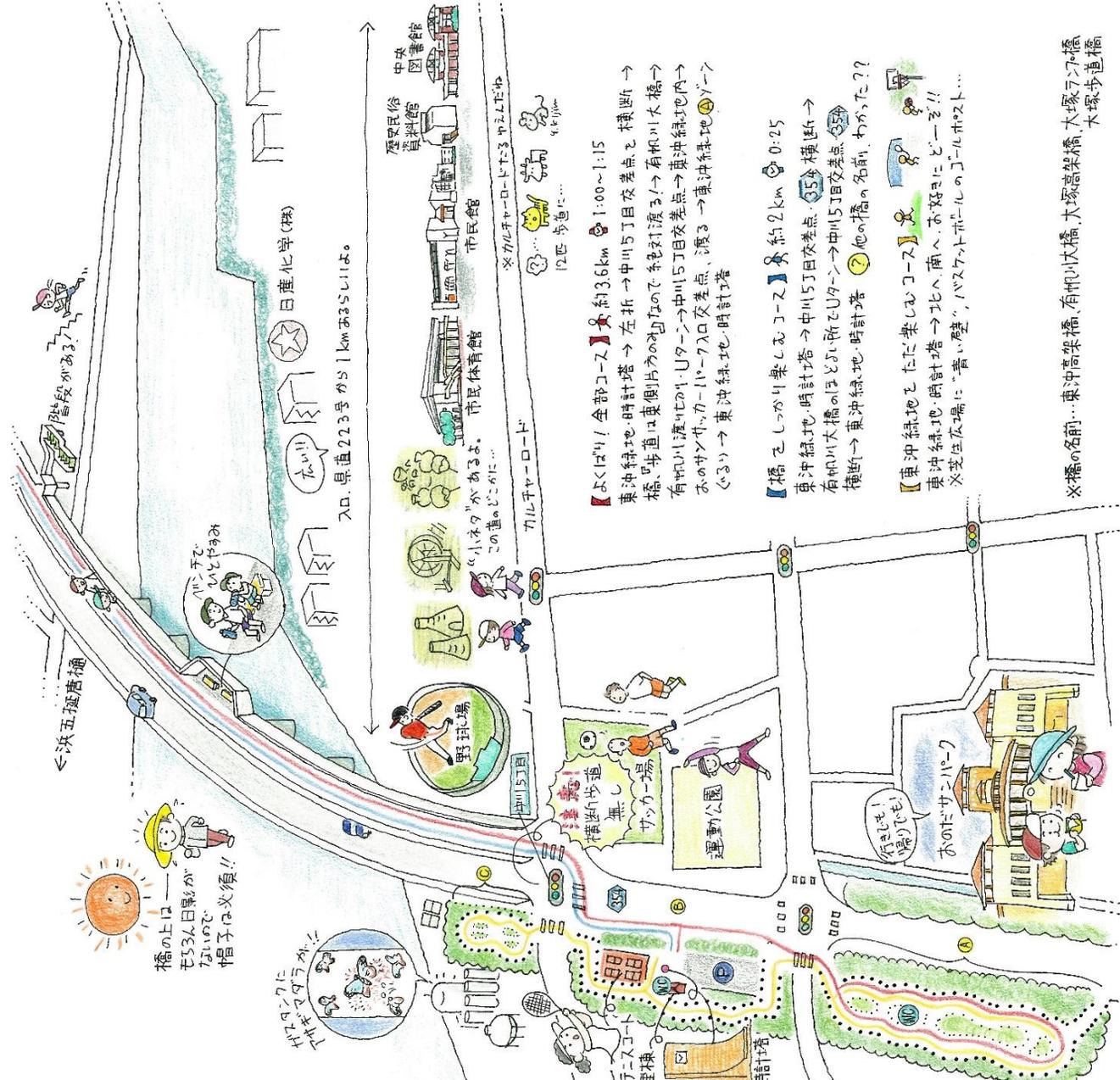
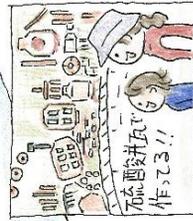
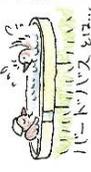
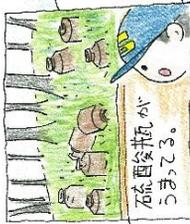
山陽小野田市健康増進課 ウォーキングマイスター

# 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。  
有明川河口の海口逸話だね。  
こゝ「有明川大橋」と呼んでいじりて実ほ  
複数の名前があるよ。おつてね!

東沖緑地は3つのゾーンからなっています。

- ④ゾーン  
3Dアートコース  
トレイル「音壁」
- ⑤ゾーン  
管理棟トール  
テニスコート
- ⑥ゾーン  
「森」



※橋の名前...東沖高架橋、有明川大橋、大塚高架橋、大塚アソビ橋、大塚歩道橋