

健幸ウォーキング



令和7年3月16日(日) 小雨決行

ウォーキングコース

- ① 6.0 kmコース【所要時間 約 100 分 約 10,000 歩】
- ②・③ 4.0 kmコース【所要時間 約 60 分 約 6,000 歩】

《受付》

- ① 9:00～ 9:30
- ② 9:00～ 9:30 (ルディックウォーキング) ※定員15名
- ③ 9:50～10:20



準備運動をしてから
歩きましょう

《スタート時間》

- ① 9:40
- ② 10:00
- ③ 10:30



各コース受付終了後、準備運動後に一斉スタートします。
※①と②は一緒に準備運動を行います。
受付が終了した方は、スタート時間まで駐車場で待機してください。



▲申込フォーム

《集合場所》 まほろば館 駐車場(清水町堂庭 63-1)

《対象》 町内在住の方(小学生以下は保護者同伴)

《申し込み》 電子申請(申込フォーム)または健幸づくり課へ直接お電話でお申し込みください。
※申込受付 2月5日(水) 8:30～2月25日(火) 17:15まで

健幸づくり課 ☎:055-981-8206 (平日 8:30～17:15) ※第1土曜日は開所、翌月曜日は閉所

主催: 清水町 共催: 清水町健康づくり推進委員会 協力: ミズノグループ

協賛: 三島信用金庫・静岡中央銀行・静岡ガス株式会社東部支社・中北薬品(株)・第一生命保険(株)沼津支社・
明治安田 沼津中央営業部・日本生命保険相互会社沼津支社・住友生命保険相互会社沼津支社・
ゆうすいポイント事務局(株式会社ドゥシステム まいぷれ三島)(順不同・敬称略)

裏面もあるよ!!



① 6.0 kmコース【所要時間 約 100 分・約 10,000 歩】

まほろば館 ▶ 柿田橋 ▶ 香貫大橋 ▶ 静岡医療センター ▶ 八幡神社 ▶ 柿田川公園 ▶ まほろば館
(スタート) (ゴール)

②・③ 4.0 kmコース【所要時間 約 60 分・約 6,000 歩】

まほろば館 ▶ 柿田橋 ▶ 日枝神社 ▶ 泉水源地 ▶ 八幡神社 ▶ 柿田川公園 ▶ まほろば館
(スタート) (ゴール)

ノルディックウォーキングについて

《定員 15 名》

《詳細》

ノルディックウォーキングに参加希望の方は、

9:30 までに受付を済ませていただき、
まほろば館南側駐車場に集合してください。

駐車場でのレクチャー後、**10:00**に
ウォーキングスタート予定です。
道具の貸し出しできます。



《注意事項》

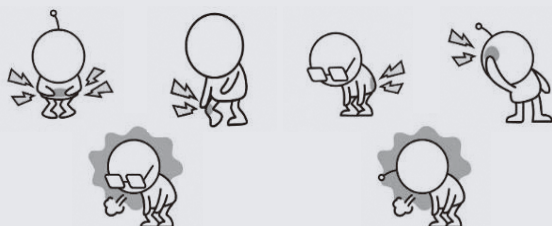
- ・健康管理に十分に配慮した上でご参加してください。
- ・悪天候による中止の決定は、当日午前7時頃清水町公式ホームページに等掲載します。
- ・歩きスマホは危険です。絶対に行わないでください。
- ・水分補給をしっかりと取りながら歩きましょう。
- ・道路を横断する時は、必ず横断歩道を渡りましょう。
- ・途中で体調が悪くなった時は、☎055-981-8206へご連絡ください。
- ・駐車場に限りがあります。徒歩・自転車をご利用いただくか、乗り合わせでご来場ください。
- ・ペットを連れてのご参加はご遠慮ください。
- ・主催者が写真撮影をするほか、町の広報やメディアによる取材が行われる場合があります。また、撮影した写真等は町の広報誌やSNSに掲載する場合があることをご承諾ください。



歩きスマホは
やめましょう



水分補給



無理せず歩きましょう



正しい姿勢を意識して
歩きましょう

まち歩きアプリ『PLUS-Walk清水町』をダウンロードしていただいている方は、チェックポイントで「けんこうポイント」がゲットできます！
(歩きながらのアプリの利用はお控えください)

『PLUS-Walk清水町』の詳細はこちらから ➡➡➡

アプリの登録のお手伝いをいたします。
平日9:00～17:00の間にまほろば館へお越しください。
(毎月第1土曜日は開所、翌月曜日は閉所)
問い合わせ：清水町健幸づくり課 ☎055-981-8206

