

健康 ウォーキング

秋の景色を満喫しましょう！

～国による緊急事態宣言等が発令された際には、中止となる可能性があります～

【主催】 東光健康ウォーキング実行委員会

※東光南地区市民委員会、東部東光市民委員会、千代田市民委員会、東旭川・千代田地域包括支援センター、東光スポーツ公園管理事務所などの皆様が集まった実行委員会です！

【日時】 令和3年10月16日(土) 9:00～11:30

※最終の開催決定は15日(金)15時に行います。確認されたい方は、15時から17時15分の間に、下記連絡先へお問い合わせください。

【集合】 旭川市武道館研修室(東光24条7丁目)

※受付は8時40分からになります。それ以前にお越しいただいても、開場しておりませんので、ご注意ください。

【持ち物】 タオル、帽子、飲み物など

【当日のコース】 体力に応じて2つのコース設定

ショートコース(約3キロ): 東光スポーツ公園内を回るコースです。

ミドルコース(約5キロ): 東光スポーツ公園からひじり野を回るコースです。

【当日の予定】 ※河川敷沿いのゴミ拾いも行います！！

8:40～9:00	受付	9:05～9:15	準備体操
9:00～9:05	開会の挨拶	9:15～11:30	ウォーキング(ゴール後、随時解散)

※新型コロナウイルス感染拡大防止を図りながら、イベントを実施します。参加者される方は御協力の程、よろしくお願い致します。



**無料送迎バス&武道館トレーニングジム体験会もあります！
事前申し込み制です。詳細は裏面を御覧ください！！**

参加申し込みは、電話にて東部まちづくりセンターへお願いします。(9/22締め切り)

<連絡先>

東部まちづくりセンター(東光健康ウォーキング実行委員会事務局)

担当: 木下・鈴木

TEL 33-1110 / FAX 33-6789



【注意事項】

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、室内でのマスク着用、アルコール消毒、ソーシャルディスタンスの確保に御協力ください。当日、会場入り口にて体温測定をさせていただきます。体調不良、発熱されている方の参加は御遠慮ください。
- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加者には氏名及び連絡先を伺っております。
- ※ 頂いた個人情報は、参加者の方々に連絡を取る必要が生じた際のみ使用します。
- ・未成年者のみで参加される方は、必ず保護者の承諾を得て御参加ください。
- ・参加者全員、ケガに備えてボランティア保険に加入いたします。(費用負担や申し込み手続きは不要です。)
- ・東光健康ウォーキングは、市の補助制度(地域まちづくり推進事業補助金)を受けて実施します。広報や報告のため、事業の様子を写真撮影させていただき、ホームページ等に使用することがございます。御都合が悪い方がおられましたら、事務局職員までお申し出ください。



【無料送迎バスについて：完全予約制です！！】

<東光スポーツ公園行き>

1号：啓明地区センター8:00発⇒東部住民センター8:05発⇒東光公民館(旭川東光郵便局)8:10発
⇒東光眼科前8:15発⇒東光スポーツ公園8:25着

2号：東部住民センター8:40発⇒東地区体育センター8:45発⇒旭川第3小学校8:50発
⇒東光スポーツ公園9:00着

<啓明地区センター行き>

3号：東光スポーツ公園10:40発⇒旭川第3小学校⇒東地区体育センター⇒東光眼科前
⇒東光公民館(旭川東光郵便局)⇒東部住民センター⇒啓明地区センター

4号：東光スポーツ公園11:30発⇒旭川第3小学校⇒東地区体育センター⇒東光眼科前
⇒東光公民館(旭川東光郵便局)⇒東部住民センター⇒啓明地区センター

※交通事情により、遅れる場合がございます。また、事前に乗車・降車予定のない乗降場所は通過いたします。なお、御予約されていても、バス発車予定時刻に乗降場所におられない場合には御乗車いただけませんので、必ず乗降場所にてバスをお待ちください。

【武道館トレーニングジム体験について：完全予約制です！！】

ウォーキング当日、10時30分より30分間、武道館トレーニングジム体験を行います(定員5名)。体験を御希望される方は、ウォーキング申込時にお申し出ください。なお、当日の定員に達しました際は、後日体験していただく機会を御用意させていただきます。日時については実行委員会から別に御案内させていただきます。

※ 体験に御参加される方は、上履き(靴底が白のもの)を御持参ください！！