



## 健やかヘルシーウォーク〔夜の部〕 開催案内

主催：NPO 法人健やかまちづくり

共催：(株)伊藤園 / 協力：NPO 法人新宿区ウォーキング協会

後援：東京都建設局道路管理部、新宿区

### (1) 開催目的

- ▶ 山手通り・ヘルシーロードを使い、守り、育てる地域の住民、企業などの交流  
(完成した山手通り・ヘルシーロードのお披露目を兼ねて実際に歩いてみます！)

### (2) 開催日程

夜の部（晩夏の夜風を感じる、ヘルシーウォーク!）として、下記日程で開催します！

開催日時：**2013年9月21日（土） 17時～20時**

**17時** までに **オペラシティ 1階 ガレリア** に集合してください

※雨天決行（中止の場合は前日までにご連絡いたします）



### 集合場所 詳細図



集合場所：東京オペラシティ

1階 ガレリア

※京王新線「初台駅」東口改札よりすぐ

参考：東京オペラシティ HP

### (3) 申込み方法

- ▶ 初台地区の地域住民の方、ヘルシーロード沿線企業、そのほか山手通り・ヘルシーロードに興味のある方はどなたでもご参加いただけます！
- ▶ 参加を希望される方は、【参加申込書】に必要事項をご記入のうえ、ファックスまたはお電話にてご連絡ください。（参加申込期限：9月17日（火））

**(4) タイムスケジュール 2013年9月21日 17時～20時**

予 定	時 間	内 容
集 合	17:00～17:15	<p>■集合場所：オペラシティ 1階 ガレリア</p> <p>①受付・コース確認 ②開会挨拶 ③本日の目的とスケジュール、注意事項等の案内</p>
移 動	17:15～17:30	<p>■集合場所から参加者全員で“ヘルシーロードオアシス”に移動します</p>
レクチャー	17:30～17:50	<p>■ヘルシーロードオアシスで関係者からのレクチャーがあります</p> <p>①ヘルシーロードとは（NPO 理事 酒向正春氏） ②歩き方のワンポイントレッスン（新宿ウォーキング協会 小林氏）</p>
コース確認	17:50～18:00	<p>■ヘルシーロード、山手通りを中心としたウォーキングコースを距離ごとに設定しています。6km/4km/2kmの3つのコースの中から歩きたいコースをお選びいただきます。</p> <p>①コースの確認 ②タイムスケジュールと注意事項等の確認</p>
ウォーキング	18:00～19:40	<p>■各コースに分かれて準備体操・ウォーキングを行います。</p> <p>※レクチャーの内容を踏まえ、安全に楽しくウォーキングをしましょう。 ※コース上に休憩スポットを設置しています。参加者同士でコミュニケーションや写真撮影をお楽しみください。</p>
休憩・意見交換	19:40～20:00	<p>■休憩後、参加者同士で簡単な意見交換を行います。</p> <p>例 1. 子供や高齢者、障害者など地域で生活する様々な方が歩きたくなるみちとは？ 例 2. 地域に愛されるヘルシーロードになるための仕掛けは？ 例 3. 沿道企業と地域の関わり方について</p>
解 散	20:00	<p>■解散場所：オペラシティ 1階 ガレリア</p> <p>※アンケートをご記入いただいた方から解散となります。 ※コースごとに解散時間が多少異なります。あらかじめご了承ください。</p>

**参加者特典**  
(先着40名様)

- ★ウォーキングの前後に共催の(株)伊藤園様からドリンクをプレゼント！
- ★ご参加いただいた方には、お土産（伊藤園 CSR グッズ、ロッテ お菓子）もご用意しています。

**注意事項**

- ★歩きやすい服装や靴でご参加ください。また、タオル等のご持参ください。
- ★ウォーキング中は両手が空くよう、リュックや肩掛けバッグでご参加ください。

**連絡先**

NPO 健やかまちづくり事務局

〒151-0071 東京都渋谷区本町3丁目12番1号

(住友不動産西新宿ビル6号館 (株)オリエンタルコンサルタンツ内)

TEL:03-6311-8458 / FAX:03-6311-8459 / Mail:info@suko-machi.net

# 9/21(土) 山手通りヘルシーウォーク 参加申込書

こちらの申込書にご記入いただき、事務局までファックスでお送りください。また、電話でも受け付けます。  
事務局に直接お持ちになる場合は、事前に下記までお電話にてご連絡ください。

参加申込期限：平成 25 年 9 月 17 日（火）

平成 年 月 日

## <参加希望者のご氏名・ご連絡先>

（フリガナ） 氏 名	
所 属 名	※空欄可
住 所	〒
電話番号	※イベント前日に、こちらからのお電話が通じる電話番号をご記入ください。

## <ご希望されるコース>

当日は3つのコース（6km コース／4km コース／2km コース）をご用意する予定です。ご希望されるコースに○を付けてください。（コースは当日変更可能です）

<input type="checkbox"/> 6km コース	<input type="checkbox"/> 4km コース	<input type="checkbox"/> 2km コース
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

## <事務局へのご要望等>

イベント参加に際し、事務局へのご要望やご質問等がございましたら下記にご記入ください。

--

### 事務局

NPO 健やかまちづくり（吉田・鈴木）

〒151-0071 東京都渋谷区本町 3 丁目 12 番 1 号

（住友不動産西新宿ビル 6 号館（株）オリエンタルコンサルタンツ内）

TEL:03-6311-8458 / FAX:03-6311-8459 / Mail:info@suko-machi.net