



健やかヘルシーウォーク(朝の部) 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：新宿区、渋谷区

(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

(2) 開催日程

朝の部(初夏の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：**2014年7月27日(日) 7時半~10時半**

7時半 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)



集場所 詳細図



(3) 申し込み方法

➢ 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関心のある方はどなたでもご参加いただけます!(参加費無料)

➢ 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：7月11日(金))

(4) タイムスケジュール 2014年7月27日(日) 7時半～10時半

予 定	時 間	内 容
集 合	7:30～7:45	<p>■集合場所：オペラシティ 1階 ガレリア</p> <p>①受付・参加コース確認 ※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。8km/5km/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>②開会挨拶</p> <p>③本日のスケジュール、注意事項等の案内</p>
移 動	7:45～8:00	<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	8:00～8:15	<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>
ウォーキング	8:15～10:15	<p>■全体で準備体操後、各コースに分かれて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>
クールダウン ・意見交換	10:15～10:30	<p>■クールダウン後、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	10:30 頃	<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異なります。あらかじめご了承ください。</p>

注意事項

- ★歩きやすい服装や靴でご参加ください。また、タオルや飲料等をご持参ください。
- ★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。

次回の『健やかヘルシーウォーク』は、【夜の部】として
2014年9月27日(土) 18時頃～21時頃 に開催する予定です。
 参加申込の方法など詳細につきましては、改めてご連絡いたします。
 みなさまのご参加を心よりお待ちしております！

連絡先

NPO 法人 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（株オリエタルコンサルタンツ内））
 TEL:03-6311-8458 / FAX:03-6311-8459 / Mail:info@suko-machi.net