



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

(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

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：**2016年9月17日(土) 18時～21時頃**
18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



(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、メールまたは FAX にてご連絡ください。（参加申込期限：平成28年9月9日（金））

(4) タイムスケジュール 2016年9月17日(土) 18時～21時頃

予 定	時 間	内 容
集 合	18:00～18:15	■集合場所：オペラシティ 1階 ガレリア 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。 ②開会挨拶 ③本日のスケジュール、注意事項等の案内
移 動	18:15～18:30	■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
レクチャー ・準備体操	18:30～18:50	■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 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） ■全体で準備体操を行います
ウォーキング	18:50～20:50	■各コースに分かれてウォーキングを行います。 ※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。
クールダウン ・意見交換	20:50～21:00	■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。 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
解 散	21:00 頃	■解散場所：オペラシティ 1階 ガレリア ※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。

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。
- ★お申込みされた方で当日不測の事態等ございましたら 080-5929-5464 までご連絡ください。

来年度も『健やかヘルシーウォーク』を開催する予定です。
 日程や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)オリエンタルコンサルタンツ内)

FAX:03-6311-8459 / Mail: suko-machi@oriconsul.com