



## 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、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

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！

また、希望者のみノルディックウォークを実施する予定です！

開催日時：**2018年9月8日(土) 17時30分～21時頃**  
**17時30分**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30年8月31日(金)）

**(4) タイムスケジュール 2018年9月8日(土) 17時30分～21時頃**

予 定	時 間	内 容
集 合	17:30～17:45	<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 の2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。5km コースをご選択いただいた方で、ご希望の方には「ノルディックウォーク」が体験いただけます。</p> <p>②開会挨拶 ③本日のスケジュール、注意事項等の案内</p>
移 動	17:45～18:00	<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 ・準備体操	18:00～18:20	<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> <p>■全体で準備体操を行います</p>
ウォーキング	18:20～20:40	<p>■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	20:40～21:00	<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	21:00 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。
- ★お申込みされた方で当日不測の事態等ございましたら 090-8082-2270（予備：090-9641-9264）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