

(令和5年(2023年)

第394号

9月3日中央区域以

区の人口

人口…… 172,567人 (-114) 男……81,796人 (-45) 女……90,771人 (-69) 世帯……89,441世帯 (-45)

※令和5年7月末現在の住民基 本台帳による。()内は前月末比

中央区役所だより 発行:新潟市 中央区役所 地域課 〒951-8553 新潟市中央区西堀通6番町866番地 電話:025-223-7035

国際しもう!!!

自然を楽しみながら健康づくりができる 「夕日ウオーク」を開催します。中央区の海 岸沿いに広がる西海岸公園周辺を歩くイベ ントです。今年は、スポーツ体験やキッチ ンカーの出店などの企画も実施。ご家族や 友人と、体を動かしたり自然を楽しんだり する一日を過ごしませんか。

問地域課産業文化振興室(☎223-7041)

令和5年 会場:西海岸公園自由広場 ○月14日(金)時間8年前11時~午後5時

ウオーキング

付 午後1時から

開会式・準備体操 午後 1 時45分から

-斉スタート 午後2時から

※ロングコースは1時間半から2時間程度、ショートコースは40分から1時間程度。 ※自由解散

△健康な人(小学生以下は保護者同伴。複数人申し込みの場合1グループ5人まで)

飲み物



服装



運動靴

動きやすい 履きなれた



タオル







雨具



ウオーキングに参加しない人も楽しめる! ほかにもイベント盛りだくさん スポーツゲーム体験会



楽しく頭と体を動かそう



【申し込みについて】



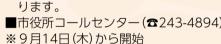
ぜひ気軽に来てください!

多くの人に身体を動かす楽しさを知ってもらいたいという 思いから、区とスポーツ推進委員中央区協議会の共催で毎年 開催しています。今回は、グループごとのスタートではない ため自分のペースで歩けますし、キッチンカーをはじめとし た楽しい企画を用意していますので、運動が得意でない人も 気軽にいらしてください。歩き終えた後はドリンクを片手に 綺麗な夕日を眺めましょう。



ーツ推進委員連盟 2区協議会 会長 高岡美代子さん

↑ 企画・運営を担当 /



し込みください(ウオーキングのみ)。



■市役所コールセンター(☎243-4894)

※9月14日(木)から開始

■市オンライン申請システム**=右上の二次元コード**=

9月27日(水)までに以下のいずれかからお申

※当日参加も可能ですが、完歩賞は数に限りがあ

【実施・中止状況について】

実施の有無は当日に中央区Instagram、または、 9時以降に市役所コールセンター特設ナビダイ ヤル(☎0570-02-4894)から確認してください。



区公式 Instagram

- ・迂回するポイントがありますが、交通事故などの危険を回避 するためですので係員の指示に従ってください。 ・林道を歩くため、ベビーカーを押して歩きにくい場所があります。
- ・駐車できる台数に限りがありますので、できるだけ公共交通
- 機関を利用してください。
- ・当日ご自宅で検温し、体調に不安があるときは、参加を控え てください。

・ウオーキング中は、こまめに水分補給をしましょう。



楽しんで歩きましょう!

ウオーキングは楽しんで行うことが一番大切です。夕日 ウオークでは、海の景色や鳥のさえずりなどの自然を感じ ながら歩けます。そして、背筋を伸ばしお腹に力を入れな がら腕を大きく振って歩くと、健康に効果的ですので意識 してみましょう。正しいウオーキング講座では、ポイント をより詳しくお伝えします。

