

| 開催日 | イベント名 | 距離など | 内容・コース説明/申し込み方法 | 参加費 | 主催者/問合せ先 |
|---|------------------------------|---------|--|---------------|-----------------------------------|
| 毎月第1木曜日 | 秋葉てくてく健康散歩 | 約3km | 秋葉区役所まわりの散歩道と一緒に歩いて、健康づくり、体力づくりをします。妙蓮寺山門コース，八珍柿原木コースなど。 ●申し込み不要，直接新津健康センターに13時15分集合 | 無料 | 新潟市運動普及推進協議会 田村 0250-23-3723 |
| 毎週土日・祝日の 10時～、 13時30分～ ※年末年始休み | 予約のいないまち歩き | 1.5時間程度 | 新潟の魅力を知り尽くした新潟シティガイドが、古町・西大畑エリアのみならず、まち新潟の魅力が感じられるコースをご案内します。 ●事前予約不要。各回開始時間までに西堀ローサ地下街「出逢いの広場」に集合。定員5名。 | 500円 | 新潟シティガイド 090-1807-3013 |
| 9月1日～ 11月30日 | にしかんウォーキングチャレンジ | | チャレンジ期間中の歩数等を「にしかんウォーキング手帳」に記録し、記録した手帳を提出いただいた方に、結果通知書や参加賞等をお返しします。ご自身の健康づくりにお役立てください。 ●申し込み不要。ウォーキング手帳は、7月から西蒲区役所、巻地域保健福祉センター、西蒲区内の各出張所等に設置します。 | 無料 | 西蒲区健康福祉課 健康増進係 0256-72-8380 |
| 締切りました 9月30日（土） | 地域のたから再発見事業「牡丹山諏訪神社古墳探索まち歩き」 | 約3.3km | 東区の歴史サークル「大形ちいき楽会」のメンバーがガイドをつとめ、寺山～牡丹山地区を歩きます。 ●東区役所に集合し、現地までバス移動、神社仏閣などを見学し、牡丹山諏訪神社内牡丹山第一会館にて昼食後、歩いて東区役所へ戻ります。 ●申込はインターネット申込または電話で中地区公民館へ直接申込み（9月14日まで）。応募多数の場合は抽選。 | 940円 (昼食代) | 中地区公民館 025-250-2910 |

| 開催日 | イベント名 | 距離など | 内容・コース説明/申し込み方法 | 参加費 | 主催者/問合せ先 |
|------------------------------------|---------------------------|--------|--|---|--|
| 10月6日（金） 10月13日（金） 10月20日（金） | 自分の足で歩き続けるために！ ウォーキング塾 | 約3.5Km | 自分に合った歩幅や速度、場面に合った正しい歩き方などを学び、生涯にわたり自分の足で歩き続けられるようなウォーキングスタイルを学びます。 （初心者および自己流ですでに歩いている人向け） 全3回の連続講座。1・2回目は鳥屋野地区公民館4階ホールにて歩き方を学び、3回目に新潟県スポーツ公園で約3.5Kmのコースを歩きます。 9月20日（水）9時から電話にて申込受付開始。先着25人。 | 無料 | 鳥屋野地区公民館 |
| 締切りました 10月7日（土） | 北国街道まち歩き | 約2km | 西蒲区内の北国街道にまつわる場所をまち歩きガイドの説明を聞きながら一緒に歩きます。今回は「菖蒲塚古墳と竹野町集落巡り」。じよんのび館の食事付き。 ●市報で申し込み方法をご案内します。（申し込みは締め切りました） | 2500円 | 主催：北国街道まち歩きガイドの会 問合せ：西蒲区産業観光課 観光交流・商工室 0256-72-8454 |
| 10月8日（日）～ 11月11日（土） | 中央区まち歩き「えんでこ」 | 2時間程度 | まち歩きの達人・新潟シティガイドが中央区内の見どころを案内する「まち歩き」。 みなとまち新潟の歴史・文化が感じられる様々なコースを歩きます。 ●開催日の10日前（必着）までに、はがき、メールのいずれかで中央区地域課へ（参加希望日、コース番号、参加者全員の氏名・電話番号、代表者の住所・氏名・電話番号、ランチ申し込みの有無（一部コース）を記載） | 500円 （ガイド料） ※別途入館料などが必要なコースがあります。 | 中央区地域課 産業文化振興室 025-223-7041 |
| 10月11日（水）～ 10月31日（火） | 新潟市 市民ウォーキング チャレンジ | | スマホで手軽に参加できます。新潟県健康アプリ「グッピーヘルスケア」を使って、参加期間3週間の歩数を記録。歩数はランキングが表示されます。また期間終了後、応募すると抽選で賞品が当たります。 ●詳細は市ホームページに掲載中。 | 無料 | 保健所健康増進課 025-212-8166 |

| 開催日 | イベント名 | 距離など | 内容・コース説明/申し込み方法 | 参加費 | 主催者/問合せ先 |
|-----------|-----------------|--------------------------------|---|-----|---|
| 10月14日（土） | 夕日ウォーク | ロングコース 約6km、 ショートコース約3km | 西海岸公園自由広場をスタートし、海岸線や松林など、中央区の自然と触れ合えるウォーキングです。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します。天候によっては、歩き終える頃に、日本海に沈む夕日を見ることがもできます。 ●詳細は市ホームページに掲載中。 | 無料 | 中央区地域課 産業文化振興室 025-223-7041 |
| 10月15日（日） | 江南区 健康ウォーク | 約8km | 江南区の田園・梨畑の風景を眺めながら、ウォーキングを楽しみます。 ●申し込みは9月5日～26日に市役所コールセンター（025-243-4894）へ。 （全員の氏名・年齢、代表者の住所・電話番号をお伝えください。） ●募集定員100人（先着） | 無料 | 江南区産業振興課 商工観光・ 文化スポーツグループ 025-382-4689 |
| 10月22日（日） | 秋葉区 健康ウォーキング | 約6.8km | 秋葉区石油の里公園内の石油の古代館から、堀出神社・さくら広場・イリスガルテン・イヌシデ原生林・へそ清水・一夜堀・菩提寺山頂上・ポンピングパワーを巡ります（登山経験者向けのコースです）。 ●参加者全員の氏名・住所・年齢・電話番号、複数人申し込みの場合は代表者名（1回の申し込みにつき3名まで可）、自家用車でお越しの場合は「駐車場利用希望」と記入し、かんたん申込みまたはメールのいずれかで秋葉区地域総務課へ申込み。定員50人（応募多数の場合は抽選） | 無料 | 秋葉区地域総務課 地域振興・ 文化スポーツ グループ 0250-25-5671 |
| 10月29日（日） | 西区ウォーク | ロングコース 約8km ショートコース約6km | 一昨年全線開通した区内の遊歩道（オレンジロード）にて西区ウォークを開催します。きれいに整備された歩きやすい遊歩道で、秋を感じながら気持ちよく歩きましょう。 ●西区だよりなどで申し込み方法をご案内します。 | 無料 | 西区地域課 文化・スポーツ担当 025-264-7193 |

| 開催日 | イベント名 | 距離など | 内容・コース説明/申し込み方法 | 参加費 | 主催者/問合せ先 |
|-------------------|--------------|------|---|-----|--|
| 令和6年1月1日 (月・祝) | 北区 元旦歩こう会 | 約4km | 初日の出と雄大な山並みを眺めながら、福島潟近辺を周回します。 ●市ホームページ、北区だよりなどで申し込み方法を案内予定。 | 無料 | 新潟市北区 元旦歩こう会 実行委員会 /北区産業振興課 025-387-1195 |