

# すこやかロードを歩こう！in 函館

～ウォーキング&健康体操～

2018年 **10月8日** (月・祝)

午前9時30分集合(小雨決行)

参加費  
無料

## 日 程

- 9:30 受付開始
- 10:00 開会式
- 10:10 講習会 健康体操(準備運動)  
講師 山本 道子氏(函館市社会体育振興会)
- 10:50 ウォーキング開始
- 11:20 クーリングダウン、順次解散
- 12:00 終了

※雨天等によりウォーキング中止の場合は、「丘の家」で講習会、健康体操を実施します。



- 集 合 : 北海道立道南四季の杜公園 イベント広場
- 対 象 : 一般(18歳以上)(※体操、ウォーキングができるお子様の同伴可)
- 定 員 : 2コース(1.6km、3km)各25名(先着順)
- 参加費 : 無料
- 持ち物 : 帽子、歩きやすい靴、タオル、飲み物、手に物を持たずに**ウェストバック**や**リュック**等を利用し、動きやすい格好でお越しください。

## 募集期間・申込方法

- 平成30年9月8日(土)9時から10月7日(日)まで(定員になり次第締め切ります)
- 電話または直接管理事務所までお申し込み下さい。

## お申込み・問合せ先

- 一般財団法人函館市住宅都市施設公社

北海道立道南四季の杜公園 管理事務所 ☎0138-34-3888

主催: 公益財団法人北海道健康づくり財団・北海道立道南四季の杜公園・函館市

後援: 函館市社会体育振興会 協力: 北海道コカ・コーラボトリング株式会社

# すこやかロードコースマップ



## ●すこやかロードコース（約1.6km）

道内最大級のヒースガーデンのある「花の丘ゾーン」と、はらっぱのある「野原の丘ゾーン」を回る約30分のコースです。（当日は、イベント広場がスタート・ゴール地点です）

## ●すこやかロードの延長コース（約3.0km）

すこやかロードコースに加え、さらに森林浴を楽しみながら、田んぼのある里山の風景を今に残す「小川の里ゾーン」を回る約55分のコースです。

※両コースともスタッフが同行しご案内いたします。なお、コースアウト防止のため、全員にビブス（カラーベスト）を貸し出しいたしますので、着用のご協力をお願いいたします。

## 路線バスご利用のお客様へ

105系統「未来大」経由をご利用下さい。イベント利用に便利なバス時刻をご案内いたします。

行き	函館駅前	五稜郭	亀田支所前	四季の杜公園
	8 : 48	9 : 03	9 : 14	9 : 34
帰り	四季の杜公園	亀田支所前	五稜郭	函館駅前
	12 : 36	12 : 56	13 : 07	13 : 24
	13 : 39	13 : 59	14 : 10	14 : 27