



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：東京都建設局、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！

開催日時：**2014年9月27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、ファックスまたはお電話にてご連絡ください。（参加申込期限：9月16日(火)）

(4) タイムスケジュール 2014年9月27日(土) 18時～21時頃

| 予 定 | 時 間 | 内 容 |
|-----------------|-------------|---|
| 集 合 | 18:00～18:15 | <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/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。</p> <p>②開会挨拶</p> <p>③本日のスケジュール、注意事項等の案内</p> |
| 移 動 | 18:15～18:30 | <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 | 18:30～18:50 | <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）</p> <p>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 | 18:50～20:50 | <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 | 20:50～21:00 | <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？</p> <p>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？</p> <p>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。

来年度も『健やかヘルシーウォーク』を開催する予定です。

【朝の部】平成27年7月頃 / 【夜の部】平成27年9月頃

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)

TEL:03-6311-8458 / FAX:03-6311-8459 / Mail:info@suko-machi.net