

第55回北九州市民体育祭 市民ハイキング

参加者大募集！！

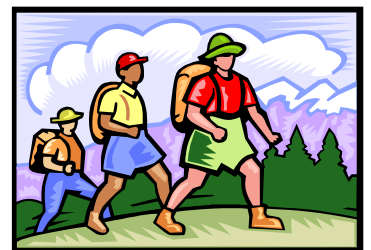
新日本歩く道紀行100選 『レトロ若松ふるさとの道』 医師と歩こう！県民健康ウォーク



ウォーキングを楽しみ、健康維持・ストレス解消にあなたも参加しませんか？

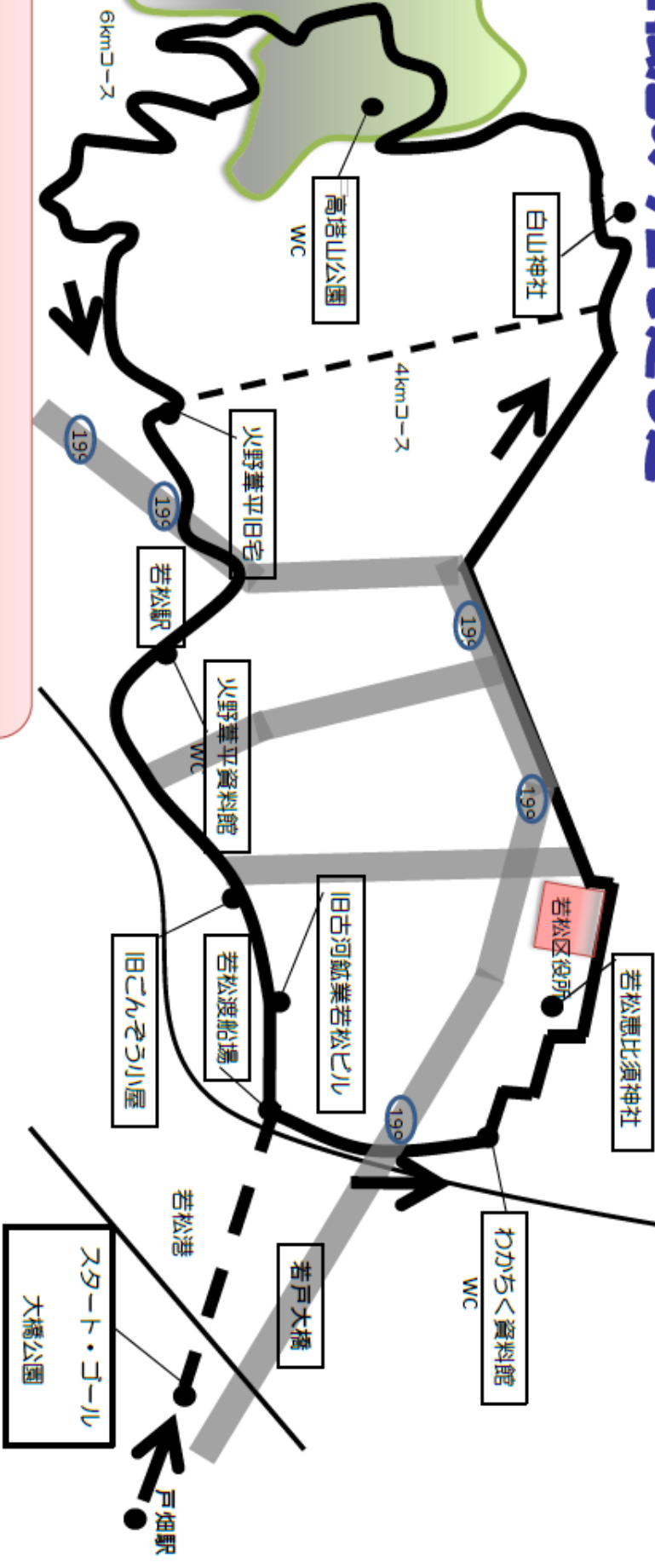
医師と気軽に話し合いながら一緒に歩きましょう！！

- 1 主催 北九州市・北九州市教育委員会・(公財)北九州市体育協会
NPO法人北九州市レクリエーション協会
- 2 主管 北九州市民体育祭実行委員会・小倉歩こう会・門司歩こう会
NPO法人北九州ウォーキング協会
- 3 共催 福岡県・福岡県医師会
- 4 後援 毎日新聞社・読売新聞西部本社・西日本新聞社・朝日新聞社
- 6 日時 平成29年10月9日(月・祝)
8:30~ 受付開始
8:30~9:30 血圧測定・医師の健康診断
9:00~9:30 初心者ウォーキング教室 無料
9:30~9:50 出発式
9:50~ スタート ※雨天決行
- 7 参加対象 市内在住、若しくは在勤、または市内に活動基盤のある方。
- 8 参加料 無料
- 9 コース 6kmコース、4kmコース
スタート：若戸大橋 戸畑側大橋公園 (JR戸畑から約1Km)
若戸渡船・戸畑栈橋(渡船)⇒若松渡船場スタート⇒わかちく資料館⇒
若松恵比須神社⇒白山神社⇒高塔山公園⇒火野葦平旧居『河伯洞』⇒
火野葦平資料館⇒旧ごんぞう小屋⇒旧古河鉱業若松ビルゴール⇒若松渡
船場(渡船)⇒ゴール：戸畑側大橋公園
- 10 事前申込 9月29日(金)までにお申込ください。
当日参加も出来ます
(但し、地図等品切れの場合はご了承ください。)
- 11 携行品 水筒、弁当、雨具、帽子、健康保険証、年長者施設利用証
渡船料金(片道100円)※年長者施設利用証50円
- 12 その他 事故の場合は、主催者は応急処置のみとします。
- 13 申込・お問い合わせ 北九州市市民文化スポーツ局スポーツ振興課
電話：093-582-2395



第55回北九州市民体育祭 市民ハイキング 若松港の今昔を巡る道

ウォーキングMAP



共同
開催

【医師と歩こう！県民健康ウォークについて】
運動することで糖尿病や高血圧などの病気の予防改善効果が証明されています。筋力アップは健康寿命を延ばすことにつながります。
福岡県医師会では、毎年「医師と歩こう！県民健康ウォーク」を開催しており、本年度は「第55回北九州市民体育祭 市民ハイキング」と共同開催することになりました。当日は医師も一緒に歩きますので健康に関する相談があれば、歩きながら気軽に声をかけてください。この機会に皆様の健康づくりのお手伝いできればと考えております。

スポーツウレシ

