

あ る こ で



街なか ウォーキング

小雨決行

令和3年 10月30日 土

スタート

1箇所でもOK!

チェックポイント

あるこの歩数を見せて!

最終ゴール

スマホを持って
自宅や駅など
お好きな場所から♪

★多摩六都科学館

いこいの森公園

★田無駅北口2階

ボール広場



ASTA入口前

★ひばりヶ丘駅南口広場

上記3箇所のうち、
1箇所でもチェック!





お野菜やエコバッグ
お子さま向けの
プレゼントも☆

対象者 「あるこ」を登録している・したい方（西東京市民）

受付時間 チェックポイント（3箇所） 10時～14時
ゴール（いこいの森公園） 11時～15時

運動講座@いこいの森公園ボール広場

 ウォーキング講座

 しゃきしゃき体操講座

講師▶健康運動指導士
(西東京スポーツセンター)

講師▶しゃきしゃき体操
推進リーダー

①11時15分

各回20分

①11時45分

②13時45分

定員15名

②14時15分

主催 西東京市健康課 042-438-4037 **共催** 認定NPO法人健康都市活動支援機構

協力

JA東京みらい 田無支店/保谷支店 (株)東京ドームスポーツ 大塚製薬株式会社
(株)ジェイコム東京 西東京局 (株)アスタ西東京 ヤギサワベース
多摩六都科学館 ドコモショップ田無店 しゃきしゃき体操推進リーダー