

『健康』応援都市 西東京市
～住むだけで自然と健幸になれるまち～



街なか ウォーキング



※事前予約必須
(先着順)

2026 11.14 土

8:45-15:00

内容

- ①ウォーキング協会による、ウォーキング講座の実施！
- ②「保谷庁舎」から「ルピナス」、「いこいの森公園健康課ブース」まで好きなルートで歩こう！」
- ③15時までに「あ・る・こ」の3つのシールを集めて、アンケートに答えることでプレゼントをゲット！

シール受け取り場所

スタート



保谷庁舎 6階 講座室Ⅱ



住吉会館 ルピナス 入り口

ゴール



いこいの森公園 健康課ブース

ゴール地点では、西東京市民まつりが同時開催中

受付場所・時間

場所

防災・保谷保健福祉総合センター 6階講座室Ⅱ

時間

3部制（定員30名ずつ）あるこボーナスポイントGET！！

1回60分のウォーキング講座

①8時45分 ②10時 ③11時15分

※軽度の運動、階段の昇降や歩行に支障のない方

ゴール地点で抽選

(必ず下記のどれかには当たります！)



参加景品

①アスタ専門店街お買物券300円券

②クオカード500円分

③あるこオリジナルバッグ

申込方法

二次元コードにて
申込ください。



西東京市健康課 お問い合わせ先 042-439-3526