

TOKIGAWAウォーキング

チャレンジ2021

10月～2月
毎月開催

◆◆◆ 記録型 ◆◆◆

毎日ウォーク

1か月で15万歩あるいて、賞品をゲットしよう！

start!

月ごとに記録表を受け取る※4

step1

ウォーキング開始

自分のペースで歩こう♪

step2

歩いた歩数を記録する

1日平均5,000歩あるくと
1か月で15万歩になるよ！

step3

記録表を
体育センターに提出する

賞品ゲット！※5

こんなものがもらえるかも…



1日5,000歩を
目標に頑張りましょう！



TOKIGAWAウォーキングチャレンジ2021

主催：ときがわ町スポーツ協会、ときがわ町教育委員会

協力：生き生き活動センター、ときがわ町保健センター

参加対象：ときがわ町在住・在勤の方

実施期間：令和3年10月1日～令和4年2月28日

詳細内容：チラシは毎月の全戸配布と合わせて、下記場所にも配架する予定です。

生涯学習課（都幾川公民館1階）、体育センター、玉川公民館、観光協会（JR明覚駅内）

お問合せ：生涯学習課 ☎ 65-2656

ウォーキングをする時の注意点

- ① 準備体操、整理体操をしっかり行いましょう。
- ② 水分補給がこまめにできるように飲み物を準備しましょう。
- ③ 体温調節のしやすい服装、運動のしやすいシューズで行いましょう。
- ④ 暑い時間帯、寒い時間帯は避けて行いましょう。
- ⑤ 無理せず少しずつ、時間をのばしましょう。
- ⑥ 体調の悪いときは行わないようにしましょう。

◆◆◆ イベント型 ◆◆◆

宝探しウォーク

コース上に設置されたスタンプを集めて賞品をゲット！
さらに、隠れた妖精を見つけた方は先着でさらに賞品ゲット！！

start!

月ごとに変わる
コース図を受け取る※1

step1

ウォーキング開始

step2

コース上のスタンプを
すべて集めよう♪

step3

コース上にかくれた
妖精を見つけよう♪※2

step4

スタンプカードと
見つけた妖精を
窓口を持っていこう♪

賞品ゲット！※3

こんなものがもらえるかも…



インボディ測定を活用して、チャレンジ前と後で
コロナ太りがどのくらい解消できたかチェック
しましょう。測定は無料です。

場所 生き生き活動センター
受付 (月)・(火)・(金) 9時～16時

防災メールに登録すると、コース上に妖精が現れた際にお知らせができます。右のQRコードから登録をし、受け取り項目の中の「イベント情報」をチェックしてください。



※4 記録表は1か月毎に異なります。(毎月全戸配布予定) ※5 賞品は数に限りがあります。賞品がなくなり次第終了します。

※1 コース図は1か月毎に異なります。(毎月全戸配布予定) ※2 1か月で2体以上の妖精は持ち帰れません。
※3 賞品は数に限りがあります。賞品がなくなり次第終了します。