

秋のウォーキング

11 / 8 日 (土)

午前9時30分～午後2時 (予定)

～概 要～

《日 時》11月8日 (土) JR五日市線熊川駅前 午前9時15分受付開始 ※雨天中止

Aプラン：午前9時30分～正午 (予定)

Bプラン：午前9時30分～午後2時 (予定)

《コース》Aプラン：熊川駅→秋川沿い→秋川駅 約7km

Bプラン：熊川駅→秋川沿い→秋川駅→近藤醸造→
みつばちさとやまファーム→武蔵引田駅 約11km

※両プランともに現地解散となります。

※完歩できるプランを選択してください。

《参加費》1人50円 (保険代)

※雨天中止でも返金不可、交通費は各自負担となります。

《定 員》50名 (定員になり次第、締め切りとさせていただきます)

《持ち物》飲み物、雨具など (靴は滑りにくいものをおすすめします)

《申込み》11月3日 (祝) 午後5時までに、必要事項を記入した申込書に
参加費を添えて直接市内各体育館の受付へ。

※小学生以下のお子さんは、保護者の同伴が必要です。

※体育館休館日は受付できませんので御注意ください。

《問合せ》福生市教育委員会教育部スポーツ推進課 (電話) 042-552-5511

※雨天時の問合せは、当日午前8時30分から受け付けます。

No. _____	領 収 書	_____ 様
50 円		
秋のウォーキング参加費として 上記、金額を領収いたしました。		福生市教育委員会教育部 スポーツ推進課長

領収印
押印

キリトリ

No. _____	～秋のウォーキング申込書～						
フリガナ 氏 名		コ ー ス	プラン A・B	年 齢 ※保険加入 手続が必要	歳	性別 (任意)	男・女
住 所				健 康 状 態			
電 話 番 号				ウォーキング暦		年	

※金50円を参加費 (保険代) として領収いたしました。

☆主催：福生市教育委員会

☆協力：スポーツ推進委員

領収印
押印

持ち物

帽子

つばの大きいもの
少しの雨は気になり
ません

上着

厚手と薄手2種を用意
まめに体温調節しよう

下着

吸収性・通気性のよいもの

手袋

吸汗性の良いもの
冷え・むくみを防ぎます

靴下

厚手・混紡が良い
スベアを用意して汗を
かいたら替えるとマメ
の予防になります

万歩計 各種

ズボン

ニッカー・トレパンなど
はきやすく、動きやすい
もの、ジーンズは濡れると
重くなり歩きには不可

デイパック

ウエストバック

両手を自由にすると姿勢が
良くなり疲れません

雨具

ポンチョ・レインコート

ビニールズボン等

(傘は見通しが悪く事故の
もと)

靴

新しい靴は早めに
買って履きならしま
しょう。靴底は滑ら
ない素材がよい

靴を買うときは

かかとをつけて、つま先に1cmの
余裕のあるもの、横幅は指が動く
程度に甲はやわらかく、かかとは
きっちり保護するものを



長距離歩行は
足が大きくなるので靴紐で
調節しながら歩こう