

# 新春ふっさウォーキング

## 令和8年

# 1月10日(土)

《日 時》1月10日(土) 中央体育館裏駐輪場 午前9時15分受付開始 ※雨天中止

Aプラン：午前9時30分～11時(予定)

Bプラン：午前9時30分～12時30分(予定)

《コース》Aプラン：中央体育館→羽村堰→武蔵阿蘇神社→羽村玉川神社 約5km

Bプラン：中央体育館→羽村堰→武蔵阿蘇神社→羽村玉川神社→福生神明社→

福生駅西口 約9km ※両プランともに現地解散

※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

《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》12月27日(土) 午後5時までに、必要事項を記入した申込書に

参加費(保険代)を添えて、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ご注意ください。

《問合せ》福生市教育委員会教育部スポーツ推進課 ☎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

新春ふっさ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. \_\_\_\_\_ ～新春ふっさウォーキング申込書～

|             |         |            |                       |   |            |     |
|-------------|---------|------------|-----------------------|---|------------|-----|
| フリガナ<br>氏 名 | コ ー ス   | プラン<br>A・B | 年 齢<br>※保険加入<br>手続が必要 | 歳 | 性別<br>(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  
スペアを用意して汗を  
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