

10/19 **西海岸公園を1日楽しもう!! 夕日ウォーク** Since 1999

中央区の海岸沿いに広がる西海岸公園周辺を、海の風を感じながら歩く「夕日ウォーク」を開催します。第23回となる今回は、ウォーキング以外の楽しい企画もいっぱい。ご家族や友人と自然に触れる1日を楽しんでみませんか。
 画 地域課産業文化振興室 (☎223-7041)

会場 西海岸公園自由広場
 (西海岸公園市営プール隣接、噴水とお城の間の広場)

時間 正午～午後5時

申し込み不要 **完歩賞あり** **ウォーキング**

受付 正午～午後1時40分 **開会式・準備体操** 午後1時45分から

スタート 午後2時

※ロングコース(約7km)は1時間半から2時間程度、ショートコース(約4km)は40分から1時間程度。
 ※自由解散
 人 健康な人(小学生以下は保護者同伴)
 持 動きやすい服装、履きなれた運動靴、タオル、飲み物、帽子、雨具、虫よけ

前回参加者の声

●自分のペースで歩けるのが魅力です。
 ●小学生でも歩ける距離なので、子どもと一緒に楽しめました。
 ●綺麗な海が見えたり、松林を歩いたりといろいろな景色を見られて楽しいです。



楽しく学ぼう

ウォーキング講座と体力測定、救命救急講座を開催。ウォーキング講座は、体力作りに効果的な歩き方を実践。体力測定は、動体視力や反射神経などの測定をゲーム感覚で楽しめます。



食べてゆったり

前回参加者の声 歩く前後にキッチンカーで食べたり飲んだりしながら休憩できるのがいいです。



親子で遊ぼう NEW

射的や型抜きなどの縁日や大型エア遊具が公園に登場。パトカー・消防車の展示もあります(午後2時まで)。タオルを使ったPARTY体操では親子で体を動かしましょう。



写真を楽しもう

フォトスポットでは海や夕日を背景に撮影できます。思い出を写真に残しませんか。





Instagramで魅力を発信 **#夕日ウォークフォトコンテスト**

グランプリと優秀賞に選ばれた人に商品券を贈呈します。中央区のInstagramをフォローし、イベント中の写真を「#夕日ウォークフォトコンテスト」のハッシュタグをつけてInstagramに投稿してください。詳細は区ホームページから確認できます。
募集期間 10月19日(土)～10月31日(木)

会場受付で投稿画面を見せると、当日会場のキッチンカーで使える100円券をプレゼント!




●実施・中止は、区ホームページ、中央区Instagram、市役所コールセンター特設ナビダイヤル(☎0570-02-4894、当日午前9時に開設)のいずれかで確認してください。
 ●迂回するポイントがありますが、歩行中の安全を守り危険を回避するためですので係員の指示に従ってください。
 ●林道を歩くため、ベビーカーを押して歩きにくい場所があります。 ●駐車できる台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関を利用してください。
 ●完歩賞は数に限りがあります。 ●ウォーキング中は、こまめに水分補給をしましょう。

