

自然豊かな”春の新潟”を運動普及推進委員と歩いてみませんか



令和6年度

申込
不要

健康てくてく歩こう会



春コースのご案内

- ▶ 参加費100円(保険料)
- ▶ 雨天中止
- ▶ 飲み物、タオル、帽子、雨具等は各自でご用意ください
- ▶ 交通情報は変更になる場合がありますので、お出かけ前にご確認ください。
- ▶ 発熱や風邪症状など体調不良の場合は、参加を見合わせてください。



| 月/日 (曜) | コース名 | 集合 | 解散 | 歩くコース(行程) | 交通情報 | 代表者 連絡先 |
|-------------|--|-----------------------------------|-----------------------------------|--|---|---|
| 4/9 (火) | 西蒲区 桃の花咲く 中之口の 水門と先人館 | 9:30 中之口 農業 体験 公園 | 11:30 中之口 農業 体験 公園 | 中之口農業体験公園～ 針ヶ曾根頭首工～ 両郡橋～ サイクリングロード 六分駅跡～ フラワーロード～ 先人館～ 中之口農業体験公園 (約4.6km) | ▶自家用車をご利用ください ▶国道8号線清水交差点から 巻・岩室方面へ5分 または ▶北陸道巻潟東ICから加茂 方面へ15分 ▶駐車場は中之口農業体験 公園をご利用ください  | 和須津 咲子 (西蒲支部) ☎090 -2486 -5681 |
| 4/11 (木) | 中央区 新潟県 スポ-ツ公園 (北エリア) 散策 | 10:10 新潟県 スポ-ツ 公園 列柱廊 | 12:10 新潟県 スポ-ツ 公園 列柱廊 | 列柱廊～カナル～ レストハウス～ ながたの森～修景池～ 多目的芝生広場～ 鳥屋野潟桜並木～ ビジターハウス～ 自然生態園～ スポーツ公園事務所前～ カナル大通り～ 列柱廊 (約3.5km) | ▶新潟交通バス(S71曾野木 ニュータウン行き)利用の場合 【行き】 新潟駅(発)→スポーツ公園前(着) 9:33 9:46  | 駒野 祐子 (中央支部) ☎090 -8940 -3182 |
| 4/15 (月) | 秋葉区 秋葉山公園 お花見と パノラマコース 散策 | 9:00 JR 新津駅 東口 広場 | 12:30 JR 新津駅 東口 広場 | JR新津駅東口広場～ JR磐越西線線路沿い～ 幸清水～ 秋葉公園正面広場～ パノラマロングコース～ 新津川遊歩道～ 新津図書館～ JR新津駅東口 (約6.8km) | ▶JR信越本線利用の場合 【行き】 新潟駅(発) →新津駅(着) 8:27 8:48 矢代田駅(発)→新津駅(着) 8:39 8:46 ▶自家用車をご利用の場合、 JR新津駅前には有料駐車場の みです   | 加藤 正子 (秋葉支部) ☎090 -6947 -6150 |

| 月/日 (曜) | コース名 | 集合 | 解散 | 歩くコース(行程) | 交通情報 | 代表者 連絡先 |
|-------------|---|--------------------------------|---------------------------------|--|---|---|
| 5/13 (月) |  新緑の 季節の花咲く 亀田排水路 公園を歩こう | 9:40 JR 亀田駅 西口 | 11:50 JR 亀田駅 西口 | JR亀田駅西口～ 亀田排水路公園 (7.0km) | ▶JR信越線利用 【行き】 新潟駅(発)→亀田駅(着) 9:19 9:28 新津駅(発)→亀田駅(着) 9:18 9:28  | 木間勇 (江南支部) ☎090 -9740 -1948 |
| 6/7 (金) |  歴史 ロマンコース | 9:15 下山 スポーツ センター | 12:00 下山 スポーツ センター | 下山スポーツセンター～ じゅんさい池～ 大仏庵～大形神社～ 藤戸神社～ 河渡中央公園～ 下山スポーツセンター (8.0km) | ▶新潟交通バス(E31河渡 線)利用の場合 【行き】 新潟駅(発)→下山スポーツセンター(着) 8:24 9:02 ▶自家用車利用の場合、下 山スポーツセンター駐車場 (無料)をご利用ください   | 佐藤誠 (東支部) ☎025 -274 -0482 |

主催:新潟市運動普及推進協議会

問い合わせ先:新潟市保健所健康増進課 ☎025-212-8166

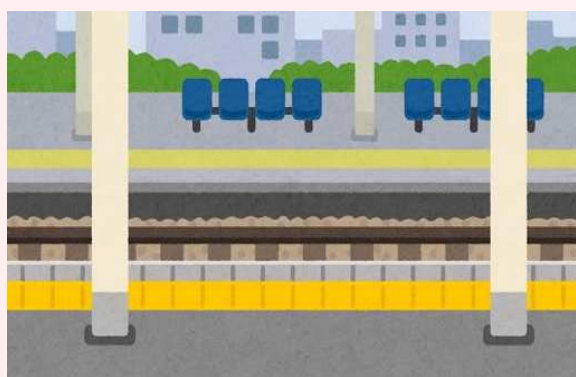
運動普及推進委員は、市民の健康づくりや介護予防のために、運動を普及啓発するボランティアです。
令和6年4月1日現在、8支部160人で活動中です！

【活動内容】

- 地域からの依頼に応じて、高齢者に体操や脳トレ等を支援
- 市、区の健康づくり、介護予防事業に協力
- 春と秋に健康てくてく歩こう会を企画、開催
- 支部研修会を企画、開催
- にいがた総おどりまつりで総おどり体操を披露

【運動普及推進委員になるには】

市が開催する「運動ボランティア養成講座(6回コース)」の受講が必要です。
令和6年度は「東区」と「西蒲区」で実施します。



新潟市運動普及推進委員については
こちらをご覧ください

