

参加無料



2016北区わくわく元気プロジェクト

Walk for health

健康ウォーク

2016

OCTOBER

10.29

SAT

【土曜日】

雨天の場合

室内イベント
のみ実施

集合8:30 9:00~13:00 集合場所 浜松キャンパス 3号館学生ホール

ファミリー
Aコース

約4.5km 30分

ファミリー
Bコース

約5.5km 20分

初級者向け
散歩
コース

約10km 30分

中級者以上
自由散策
コース

約12km 10分

ノルディック
コース

約10km 10分

●ファミリーAコース | 浜松キャンパス→須倍神社→都田駅→勘四郎(須部商店)→浜松キャンパス

●ファミリーBコース | 浜松キャンパス→須倍神社→都田駅→フルーツパーク駅
→(天浜線乗車)→常葉大学前駅→浜松キャンパス
※運賃は参加者負担となります。

●初級者向け散歩コース | 浜松キャンパス→都田駅→フルーツパーク駅→

●ノルディックコース | DLoFre'sインテリア→勘四郎(須部商店)→浜松キャンパス

●中級者以上自由散策コース | 浜松キャンパス→須倍神社→都田駅→

フルーツパーク駅→フルーツパーク→

DLoFre'sインテリア→勘四郎(須部商店)→

浜松キャンパス

ウォーキングしながら
クリーンアップ!
街もキレイになります!!



教室のみの
参加もOK!

◇効果的なウォーキングの伝授!!

ウォーキングのすすめ

ウォーキングは、忙しい現代人の最高の健康法です。
有酸素運動であるウォーキングは、効率よく体脂肪を
燃焼させ、生活習慣病の予防に効果を発揮します。
出発前に、ウォーキングの魅力についてお話しします。

時間/9:00~9:40 会場/浜松キャンパス3号館ホール



健康プロデュース学部
田中 誠一教授

《同時実施》

ノルディックウォーキング

2本のポール(ストック)を使って歩行運動
するのがノルディックウォーキング。

通常のウォーキングよりも上半身を使うた
め全身運動に効果的です。

定員10名

※ノルディックをご希望の方は
お早めにお申し込みください。
(ポールの貸出し有)

お申し込み

常葉大学HP内の申込
フォームまたはFAXにて
必要事項を記載の上、
お申込みください。

【必要事項】

- ①参加コース <①ファミリーA ②ファミリーB
③散歩 ④自由散策 ⑤ノルディック>
- ②代表者名
- ③連絡先電話番号
- ④参加人数(大人・子ども(内訳))
※子どもの場合は学年も記載。小学生のみの参加はできません。

◆申込フォーム

北区わくわく元気プロジェクト

検索

◆FAX:053-428-2900

※申込締切:10月26日(水)17時まで。

※定員になり次第、締切となります。申込不可の場合、こちらから連絡させていただきます。

※携帯電話等からのお申込みは右のQRコードをご利用ください。



問い合わせ

常葉大学 浜松キャンパス
社会貢献・ボランティアセンター

☎053-428-3532

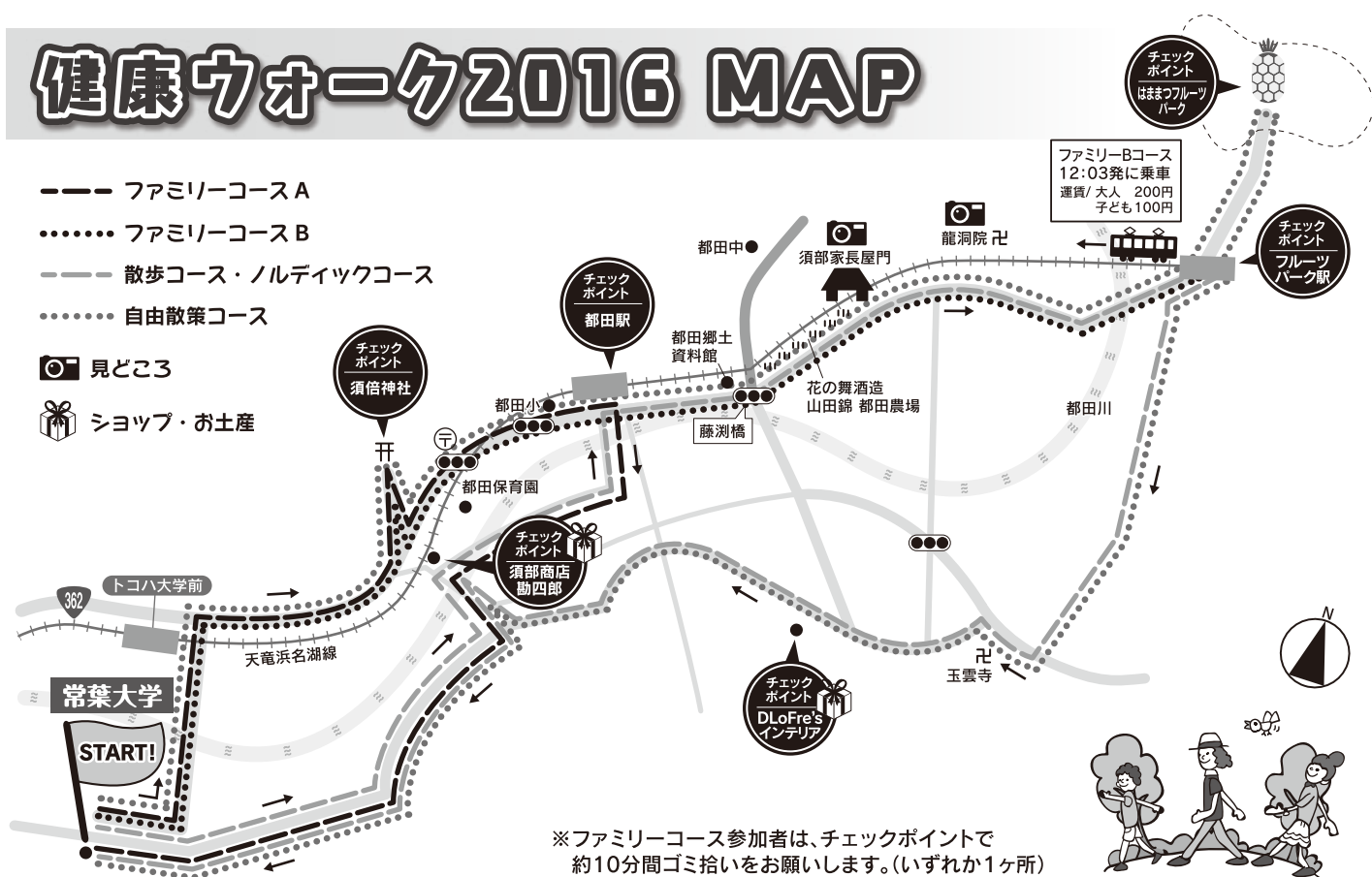
(センター直通):平日10時~17時 MAIL:huvoc@hm.tokoha-u.ac.jp
〒431-2102 静岡県浜松市北区都田町1230番地 http://www.tokoha-u.ac.jp

健康ウォーク2016 MAP

- ファミリーコース A
- ファミリーコース B
- 散歩コース・ノルディックコース
- 自由散策コース

📷 見どころ

🎁 ショップ・お土産



※ファミリーコース参加者は、チェックポイントで約10分間ゴミ拾いをお願いします。(いずれか1ヶ所)

プログラム ※雨天の場合は室内イベントのみ開催

10月29日(土) 9:00～13:00

- ◆ 8:30～ 9:00 受付、健康チェック表記入
- ◆ 9:00～ 9:40 ウォーキング教室 講師：田中誠一教授
- ◆ 9:40～ 10:00 ストレッチ体操
- ◆ 10:00～ 健康ウォーク スタート
- ◆ 11:30～ 常葉大学にて運動相談、栄養相談など



【応募人数】 100名(内ノルディックは10名限定) 小学生のみの参加不可。

【応募方法】 下記の申込書でお申し込みください。またメール・FAXもお受けしております。お客様から頂いた個人情報は今回の用件のみに使用させていただきます。

【注意事項】 ・体調管理の為タオル、飲み物を各自ご持参ください。
・交通ルールを守り歩行者や車にはご注意ください。

★健康相談

(11:30～13:00) 会場：浜松キャンパス 3号館学生ホール

バランスのよい食生活と運動で丈夫な体を作りましょう!

★トレーナーズステーション (11:30～13:00) 会場：浜松キャンパス 3号館学生ホール

クールダウンや運動方法についての相談ができます。

★身体測定コーナー (11:30～13:00) 会場：浜松キャンパス 3号館学生ホール

血圧計、握力計など簡単な身体測定が行えます。専門教員によるアドバイスも受けられます。

★スタンプラリー

各チェックポイントに置いてあるスタンプを全部集めると、ゴールにて参加賞がもらえるよ!

- ファミリーBコースの方へ…フルーツパーク駅→常葉大学前駅まで電車(天竜浜名湖線)にご乗車いただき帰路につきます。(参加者負担)

FAX用 参加申込書

コース	①ファミリーA ②ファミリーB ③散歩 ④自由散策 ⑤ノルディック (ボール貸出 不要・要 [ボール セット])
フリガナ	
代表者名	
電話番号	— —
参加人数	大人 人 ・ 子ども 人 (小学生 [高学年・低学年] ・ 幼児)



FAXでお申し込みの方は必要事項を明記の上、このままお送りください。

053-428-2900