

令和2年

# 市民あるく日



健康の維持増進と地域の歴史や文化の再発見を目的とし、みんなでウォーキングを楽しむ日です。  
毎月第2日曜日に、市内の約8 kmのコースを2～3時間かけて歩きます。  
ご家族・ご友人そろって気軽にご参加ください。

開催日時

毎月第2日曜日 ⇒詳細は裏面のコース案内をご覧ください

対象

年齢・お住まいを問わず、どなたでも参加可能！！

参加料

無料

申込方法

当日、集合場所にて受付 ⇒集合時間までにお越しください

持ち物等

運動ができる服装・帽子・飲み物・小雨の場合はカッパ

## ◆参加にあたってのお願い◆

- 集合時刻を厳守してください。
- 駐車場は、主催者側では用意しておりませんので、公共交通機関をご利用ください。
- 小学生以下の方には保護者が同伴してください。グループ参加の場合は責任者が引率してください。
- ノルディック（ストック）・傘類の使用は、集団歩行に伴う安全確保のため歩行中は使用できません。
- 不測の事故の際は主催者において応急処置をおこない、傷害保険の範囲内で対応します。  
ただし、熱中症・慢性的な痛み等は対象外となります。
- 故意にコースを離脱される場合は責任を負えません。
- 開催日全てに参加された方は、皆勤表彰します。（8月はお休み）
- 3月開催のツーデーマーチには別途申込みが必要です。（有料）  
※参加スタンプは、後日、参加確認できるものをご提示いただき、押印します。
- 各開催当日の雨天等の中止決定は、ホームページでご確認いただくか、下記時間内にお問い合わせください。（実施の場合は時間が異なります）
- 表示のルートは、一部変更する場合があります。



～お問合せ先～

スポーツ活動サポートセンター (Spoサポ)



TEL 086-434-3410

ホームページ

『倉敷スポーツナビ』で

検索

<https://www.k-sports.or.jp/>

※開催当日のお問合せ時間 【5・6・7・9月】 6：30～7：30(実施の場合は7：30以降)  
【その他の月】 7：00～8：00(実施の場合は8：00以降)

《主催》 倉敷市 倉敷市スポーツ推進委員協議会 倉敷徒歩の会 児島徒歩の会  
《主管》 公益財団法人倉敷市スポーツ振興協会