



令和5年度

無料!

市民あるく日

【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



※「チャレンジコース」は長い高低差があるコースです

【対象】 年齢・お住まいを問わず、どなたでも参加可能！！

【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



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、市内を中心に約8km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。

◆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。
- 故意にコースを離脱される場合は責任を負えません。
- コロナウイルス感染症拡大防止の対策にご協力ください
※コロナウイルス感染症拡大状況により中止する場合があります。



◆マナーについて◆

- 交通ルールを守り、横に広がらないように歩きましょう。原則は右側通行ですが、安全のため、コースリーダーや旗を持った係員の指示に従ってください。
- 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。

◆その他◆

- 不測の事故の際は、主催者において応急処置を行い、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。
- お申込みの際にいただいた個人情報は、市民あるく日の運営に関する目的以外には使用しません。
- 各開催当日の雨天等の中止決定は、下記のホームページでご確認いただくか、時間内にお問い合わせください。
- 表示のルートは、一部変更する場合があります。



※開催当日のお問合せ時間

【6・9・10月】 6：30～8：30 （実施時は7：30以降）
【その他の月】 7：00～9：00 （実施時は8：00以降）

【問合せ先】



公益財団法人倉敷市スポーツ振興協会
〒710-0835 倉敷市四十瀬4番地

スポサポ Tel 086-434-3410（日・祝除く 9:00～17:00）

ホームページは…

倉敷スポーツナビ



検索

＜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

