

5月20日(日)

小雨決行

受付開始：10時

出発式：10時50分

出発：11時

歩いた後は、楽しいイベントも！

抽選会

ゴール後、土小屋駐車場で実施します。
1市2町の特産品が当たるよ。

キジ汁無料サービス

高知県本川特産のキジ汁をご賞味ください。

記念写真無料サービス

完歩記念の写真を撮ろう。完歩証に貼れるよ。

石鎚山系
元気ウォーキング大会を開催します

高地での運動はエネルギーの消費量が増えることから、平地で行うよりも健康増進に効果があります。また、大自然の中をウォーキングすることで日常のストレスを解消し、癒やし効果を得ることができます。いつもウォーキングしている方も、日ごろの運動不足を感じている方も、家族そろって、おいしい空気いっぱいの大自然を満喫しませんか。



■趣旨

ウォーキングを通じて健康増進を図るとともに、高知県の町、久万高原町と連携を図りながら、高地で行うウォーキングの効用や四国山脈の壮大な自然の美しさを実感していただくことを目的としています。

■主会場 瓶ヶ森駐車場（受付・スタート） ※現地集合

※現地集合できない方は、市庁舎と各総合支所から送迎バスを用意します。
（申し込みと利用料が必要です）

■コース 瓶ヶ森駐車場～土小屋コース（約10km）

※復路（土小屋～瓶ヶ森駐車場）は、シャトルバスで移動します。

■参加資格 最後まで完歩でき、自己の健康に責任のもてる人

（小学生以下は、保護者同伴）

■参加定員 約300人

※大会実施に支障がある場合には、参加者の制限をさせていただく場合があります。

■申込方法

参加希望者は、下記申込先にある所定の申込書（コピー可）にてお申し込みください。申込期間は、4月9日(月)～5月2日(水)です。

■送迎バス

送迎バスを利用される方は、申込書のバス利用の欄を○で囲み、下記の搭乗場所の番号を明記してください。後日、バス利用券を送付します。

バスの利用料（1人2000円）については、大会当日、バス利用券と一緒に担当者へお渡しください。

■送迎バス搭乗場所

- ①丹原総合支所駐車場：8時10分
- ②市民会館駐車場（東予総合支所隣）：8時20分
- ③小松総合支所駐車場、④西条市庁舎駐車場：8時30分

■申込先 市庁舎別館 スポーツ健康課 TEL0897-56-5151 内線2372

東予体育館 TEL0898-65-5546

丹原総合支所 総務課 TEL0898-68-7300 内線230

小松総合支所 総務課 TEL0898-72-2111 内線212

※昼食は各自でご準備ください。

