

# 石鎚山系 元気ウォーキング大会



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的大自然を満喫しませんか。

**日時** 5月16日(日)

**小雨決行**

**受付開始：10時**

**出発式：10時30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。

西条市・高知県のいの町・久万高原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。

## 地元物産展

西条市・高知県のいの町・久万高原町の物産販売をします。



### 趣旨

ウォーキングを通じて健康増進を図るとともに、高知県のいの町、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)

※現地集合も可能ですが、駐車スペースに限りがあるため、できるだけ送迎バスをご利用ください。(申し込みと利用料が必要です)

### コース 瓶ヶ森駐車場～土小屋第2駐車場(約10km)

※現地集合の方の復路(土小屋～瓶ヶ森駐車場)については、シャトルバスで移動します。

### 参加資格 ゴールまで歩く自信があり、自己の健康に責任もてる人

(小学生以下は、保護者同伴)

### 参加定員 約1,000人(先着順)

※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、下記までお申し込みください。申込期限は4月23日(金)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に必要事項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、小学生1000円、幼児無料)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

丹原総合支所駐車場：8時10分 市民会館駐車場(東予総合支所隣)：8時20分

小松総合支所駐車場、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 TEL0897-52-1255

東予運動公園管理事務所 TEL0898-66-0361

丹原総合支所 総務課 TEL0898-68-7300

小松総合支所 総務課 TEL0898-72-2111

各公民館



※昼食は各自でご準備ください。

