



毎年11月14日は世界糖尿病デー

令和元年度ブルーライト・ウォーキング事業

# ブルーライト・ウォーキング

日時 令和元年 11月 9日 (土曜日)

午後3時から受付午後6時30分まで(予定) 小雨決行

集合 徳島中央公園 鷲の門広場

参加料 無料(小学生以下の方は保護者同伴でご参加ください)

スケジュール 受付 15時00分～

開会式 16時00分～16時15分

健康セミナー 16時15分～16時45分

阿波踊り体操 16時45分～16時55分

ウォーキング 17時00分～

阿波おどり会館 ブルーライト点灯式 17時30分

ウォーキング終了 18時00分

アトラクション18時00分～18時30分

健康○×クイズ

抽選会

解散 18時30分(予定)

定員 300名(先着順) 参加者全員に記念品贈呈

- 留意事項
- ・夜間歩くのに適した、白っぽい服装と履き慣れた靴でお越しください。
  - ・水筒・懐中電灯を必ずご持参ください。
  - ・傷害保険に加入しますが、傷害保険の適用範囲外の疾病等には責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。

申し込み 令和元年10月31日(木)(必着)までに氏名・住所・年令・連絡先をハガキ・FAX・メールもしくは電話にて下記へ申し込んでください。(当日受付可)

主催：徳島県 主管：NPO法人徳島県ウォーキング協会

後援：徳島市 徳島県医師会 プラス1000歩県民運動促進会 (一社)徳島新聞社

朝日新聞徳島総局 毎日新聞徳島支局 読売新聞徳島支局 四国放送(株)

NHK徳島放送局 エフエム徳島 エフエムびざん ケーブルテレビ徳島

日本生命保険相互会社徳島支店



県立総合大学校「まなびーあ徳島」

## NPO法人徳島県ウォーキング協会

770-0822 徳島市東出来島町10八幡ビル3階

TEL・FAX 088-656-3636

URL : <http://tokuwalking.main.jp>

E-mail : [tokushima@tokuwalking.main.jp](mailto:tokushima@tokuwalking.main.jp)

