

ブルーライト・ウォーキング



日時 令和3年 **11月13日** (土曜日)
午後3時30分から受付 午後6時15分まで予定
小雨決行

自分のペースに応じて取り組むことのできる「ウォーキング」をきっかけに日常生活への運動習慣の定着を進めること、またメタボリックシンドローム該当者やその予備軍の減少を図ることを目的としています

集合 徳島中央公園 鷺の門広場
参加料 無料 (小学生以下の方は保護者同伴でご参加下さい)
スケジュール 受付 15時30分
開会式 16時30分～
(開会式後に健康セミナー、阿波踊り体操を予定)
ウォーキング 17時10分～18時
抽選会 18時～18時15分 (その後解散)

定員 150名 (先着順) 参加者全員に記念品贈呈



県立総合大学校「まなびーあ徳島」

- 注意事項 (1) 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てください。
(2) 水筒・懐中電灯を必ずご持参ください。
(3) 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。

新型コロナウイルス感染症予防対策について

- 次の事項に該当する場合は参加を見合わせてください。
 - 体調がよくない場合 (発熱・せき・のどの痛みなどの症状がある場合)
 - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる人がいる場合
 - 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国や地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合
- マスク持参に御協力ください。
- こまめな手洗いやアルコール設置場所での手指消毒をお願いします。
- イベント時は他の参加者と十分な距離 (できれば2mを目安に) を確保してください。
- 大きな声での会話はお控えください。
- 当イベントは、公益財団法人日本スポーツ協会の「スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」及び各種関係ガイドラインを遵守します。
- 感染状況によっては、本大会開催を中止する場合がありますので、ご了承ください。

申し込み 令和3年10月31日 (日) (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。

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
株式会社エフエム徳島 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社

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

