

運動普及推進員と一緒に、楽しみながら運動習慣を身に付けましょう

# つくばウォークの日

予約不要・参加無料

2024年

5/19日

※雨天中止

集合 ▶つくば市役所(芝生広場)  
〔研究学園1-1-1〕

受付 ▶9:00～9:15

出発 ▶9:30



つくば市イメージキャラクター  
フックン船長

## コース

○つくばエクスプレス沿線オリジナルコース (約5.3km)

○ショートコース (約3.9km)

つくば市役所▶山新グランステージつくば▶エキスポ通り▶研究学園駅前公園▶  
カスミつくばセンター▶つくば市役所

## 持ち物

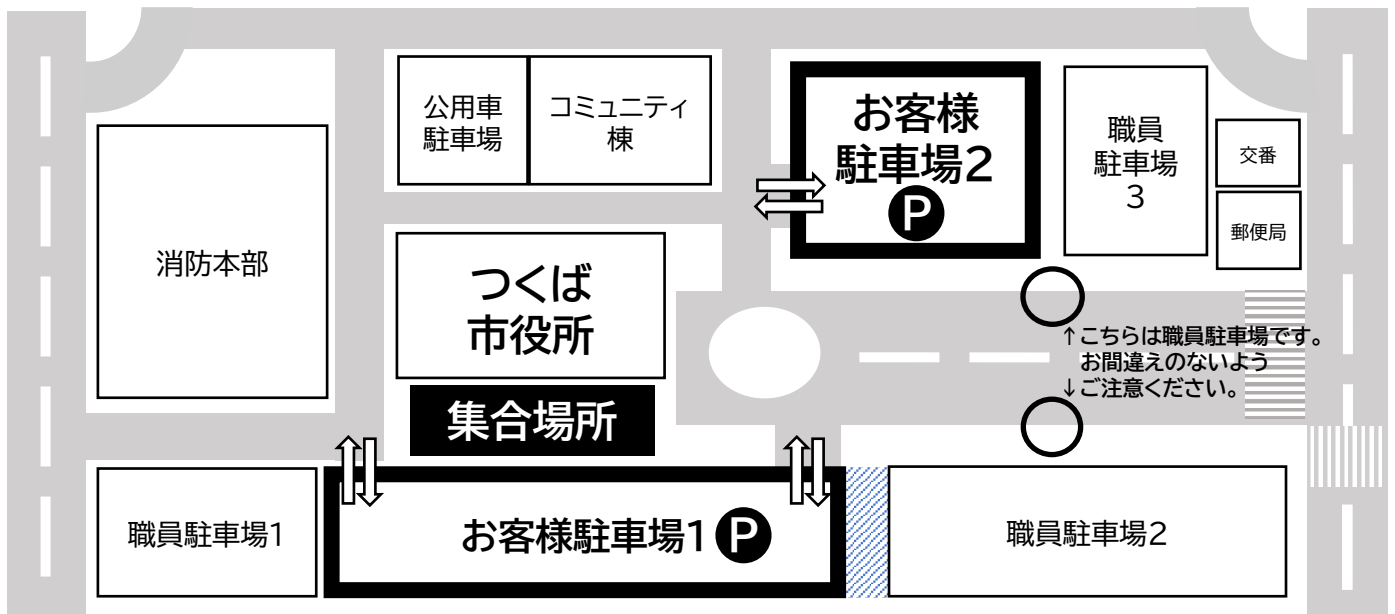
歩きやすい服装・飲み物・健康保険証・タオル・雨具・帽子

◆体調が悪い時は参加を見合わせてください◆

※安全のため、ウォーキング用ポールの使用はできません。

天候などの状況により、直前に中止となる場合があります。最新の状況は、当日連絡先にご連絡ください。  
今後の予定などは、広報つくば・チラシ・市ホームページにてお知らせします。

## ■集合場所・駐車場のご案内



ウォークに参加することで、  
茨城県公式アプリ「元気アップ! りいばらき」のポイントが貯まります。

詳細は裏面をご覧ください▶



つくば市健康増進施設いきいきプラザ

電話: 029-864-5089 (土日祝を除く9:00～17:00)

当日連絡先: 090-9241-1823 (当日午前7:00～9:30)

裏面も  
ご確認ください▶

# 茨城県公式アプリ 「元気アップ！りいばらき」の ポイントが貯まります！

## 茨城県公式アプリ「元気アップ！りいばらき」とは

茨城県民の健康づくりの推進を目的として開発されたアプリです。

普段のウォーキングやランニング、健診などの健康づくり活動にアプリを使って取り組むとポイントがもらえます。

貯めたポイントを使って、アプリ内で実施される景品抽選イベントなどに参加できます。

今回のウォークに参加するとポイントが貯まります。

事前にアプリをダウンロードし、ぜひ利用を始めてみてください。



元気アップ！りいばらき アプリのダウンロードはこちらから

iOS用



Android用



※イベント当日は、アプリのダウンロードの時間を設けておりませんので、ぜひ事前にダウンロードをお願いします。