

要予約

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

参加申し込み必要・参加無料

2025年

9/28日

※荒天中止

集合場所

健康増進施設いきいきプラザアリーナ
〔大曾根4067-1〕

受付時間

9:00～9:15



つくば市イメージキャラクター
フックン船長

講座

講座＝9:30～10:00

○いきいきプラザ・アリーナ内でウォーキング講座（冷房あり）

コース

出発＝10:00～

○花畑公園コース（約3.5km）

健康増進施設いきいきプラザ▶花畑公園▶健康増進施設いきいきプラザ

○小雨・酷暑日は屋内ウォーキングとなります。（冷房あり）

持ち物

歩きやすい服装・上履き・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。

■集合場所・駐車場のご案内



■申し込みについて

先着30組（1組2人まで）

期間：9月8日（月）9:00～

9月25日（木）17:00

※詳しくは裏面をご覧ください



android版



iPhone版

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。



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）

申込方法

- ・ 必要事項（①住所②氏名③生年月日④電話番号）をメールまたは電話で
 - ・ 申込用紙(本紙)を記入し、FAXまたは持参
- ※記入する電話番号は日中連絡可能なものでお願いします。

募集期間

2025年9月8日(月) 9:00～25日(木) 17:00まで

※募集期間前の申し込みは無効となります



申込先

健康増進施設いきいきプラザ

所在地 つくば市大曾根4067番地1

電 話 029-864-5089 8:30～17:15 ※土日祝を除く

F A X 029-864-5093

メール plz010@city.tsukuba.lg.jp

9/28（日）つくばウォークの日イベントウォーク申込書

一人目	①住所
	②氏名
	③生年月日 年 月 日（ 歳）
	④電話番号 ※日中連絡可能なもの ()
二人目	①住所
	②氏名
	③生年月日 年 月 日（ 歳）
	④電話番号 ※日中連絡可能なもの ()