

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



つくば市イメージキャラクター
フックン船長

参加申し込み不要・参加無料

2026年

9/13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

■ 当日スケジュール

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・マイナ保険証または資格確認書・タオル・
雨具・帽子 ※安全のため、ウォーキング用ポールの使用はできません。

◆体調が悪い時は参加を見合わせてください◆

■ 集合場所・駐車場のご案内



ウォークに参加すると、
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。



android版



iPhone版



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)

※合理的配慮が必要な方はお問い合わせください。