

ウォーキング講座

正しい歩き方を
身につけよう

特設ステージにて

・12:45
・13:15



ラジオ体操講座

たった3分で
全身運動

特設ステージにて

・13:00
ラジオ体操第1
・13:30
ラジオ体操第2



クールダウン
ストレッチ講座

歩いた後に
ストレッチ

特設ステージにて

・15:00
・15:45
・16:15



キッチンカー

ジュースを飲んで
ひと休み



縁日

景品をもらおう



・射的
・型ぬき

ふわふわ遊具
ストラックアウト

みんなで思いっきり
体を動かそう



各種測定・販売等

自分の体を知って
健康づくりに
活かそう



・握力、血圧測定
・視機能トレーニング
・足圧無料測定会
・血流観察無料測定会
・熱中症対策食品の販売
・スポーツ関連商品等の販売



※時間表記のないものは、12:30～17:00に開催しています。
※天候により内容や時間の変更、または中止する場合があります。
※この催しは、公益財団法人新潟市開発公社、新潟県ラジオ体操連盟、合同会社KINDCORE、株式会社メガスポーツ、メガスポーツ新潟亀田インター店の協力により実施します。

関連企画



Instagram

「# 中央区の推し撮ってみた」
フォトチャレンジ 2025

風景、建物、食、人など、中央区で見つけたあなたの「推し」をInstagramに投稿しよう！

実施期間：2025年9月13日～2026年1月5日

夕日ウォーク中の
写真を投稿してね！



申込不要・参加費無料・完歩賞あり！
西海岸公園を1日楽しもう!!

夕日ウォーク

スタート・ゴール地点 / 西海岸公園自由広場
西海岸公園市営プール隣接、噴水とお城の間の広場

受付 12:30～13:40

開会式 13:45～

スタート 14:00

コース 【ショートコース】約4km
【ロングコース】約7km

ゴール目安時間 【ショートコース】14:40～15:00
【ロングコース】15:30～16:00

ウォーキング中の熱中症予防について

- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- 無理せず、こまめに休憩しましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら

- 涼しい場所へ
- 体を冷やす(特に首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分補給

自力で水が飲めない、意識がない場合は
すぐに救急車を呼びましょう。

熱中症の症状

- 体がだるい
- めまい・立ちくらみ
- 足がつるなど。

