

楽しみながら体を動かそう！

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

各種測定

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



みんなで遊べる！

緑
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！



記念写真を撮れる！

フォトパネル

思い出を残そう！



歩くだけじゃない、楽しさが
いっぱい！ウォーキングはもちろん、
遊んで・測って・撮って

楽しさ全部、見逃さない！
最高の一日にしよう！



※時間表記のないものは、12:30～16:30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、の協力により実施します。

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。



- 夕日ウオーク

休憩ポイント②スタンプ

関屋分水路

