

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

10/1日
※雨天中止

集合▶つくば市役所
(芝生広場)
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

研究学園コース (約6.3km) ショートコース (約4km)

つくば市役所▶研究学園駅前公園▶カスミつくばセンター▶みずほの村市場▶科学万博記念公園▶研究学園駅前公園▶つくば市役所

持ち物

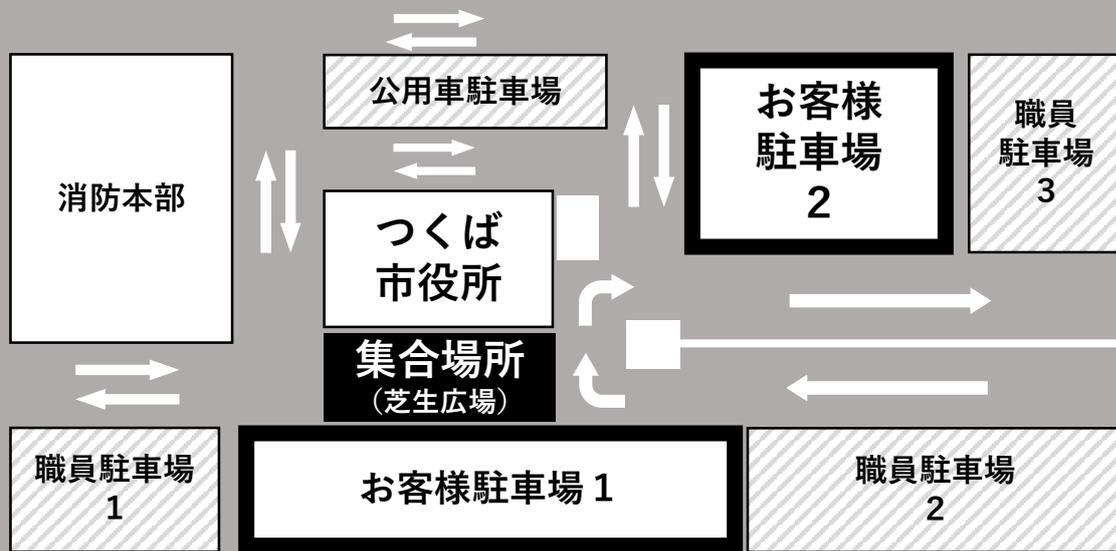
動きやすい服装・飲み物・保険証・タオル・雨具・帽子

◆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

※お客様駐車場1・2をご利用ください



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、ホームページをご覧ください。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。

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8:30～17:15)

当日連絡先：090-9241-1823 (当日午前7:00～9:30)

茨城県公式アプリ 「元気アッパ！りいばらき」の ポイントが貯まります！

◆茨城県公式アプリ「元気アッパ！りいばらき」とは…

茨城県民が取り組む健康づくり活動の推進を目的として開発されたアプリです。アプリを通して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各種景品抽選イベントに参加することができます。

事前にアプリをダウンロードして、ウォークに参加しましょう。

ポイントを貯めながら、楽しく健康づくりの活動に取り組みませんか。

アプリのダウンロードはこちらから

iOS用



Android用

