

# チャレンジウォーキング 「百名山踏破と湯めぐりの旅」

## 開催要項

チャレンジウォーキング「百名山踏破と湯めぐりの旅」は自分の歩いた距離を総合体育館に報告していただき、通算でどのくらいの距離を歩いたかを地図上に置き換えて記録していきます。

ウォーキングは生活習慣病を予防する効果があり、持久力や筋力を維持向上させる効果もあります。歩いた疲れを癒すためにチェックポイント通過時に温泉入浴剤を用意しておりますので、ぜひご参加ください。



- 参加資格 18歳以上・性別を問わず健康な方
- 実施期間 通 年
- 内 容 ①参加者は、毎日歩いた距離をこちらでご用意する記録用紙に記入し、毎月総合体育館に電話かFAXで報告していただきます。  
②総合体育館では、参加者から報告のあった距離を記録していきます。地図上で日本百名山を巡りチェックポイントのご当地温泉も併せて踏破していただきます。  
③年数回発行するウォーキング便りに、歩行距離を愛称名で掲載します。そして、チェックポイントを通過された方には温泉入浴剤を進呈して疲れを癒していただきます。  
④年数回、会員参加の例会として四季折々のコースを予定しております。
- 参加料 1,000円（年会費）4月更新  
※会報郵送代、ウォーカー記念品代を含む  
途中入会は4～9月1,000円、10～3月500円です。
- 申込方法 総合体育館に備え付けの用紙に記入の上、参加料を添えて申し込みしてください。（随時受け付け）
- 申込・問合せ先 総合体育館（☎22-1144/FAX22-5356）