

# 令和4年度

## 「町民ウォーキング」参加者募集

散策するには良い季節ですね。紅葉を観ながら秋を感じられるウォーキングコースを歩いてみませんか？

と き：令和4年11月12日(土)※小雨決行

と ころ：平筒沼ふれあい公園・いこいの森【宮城県登米市米山町】

参加料：500円（保険料代等含む）

参加対象：町内に在住もしくは通勤・通学されている方。

募集人員：先着30名（定員になり次第締め切り）

申込期限：令和4年11月1日(火)午前9時から  
11月10日(木)午後5時まで



申 込 先：南郷体育館又はトレーニングセンターまで、参加料を添えてお申込ください。  
なお、電話での申し込みは出来ませんので、ご了承ください。

問合せ先：南郷体育館 TEL 0229-58-0913

### ★健康管理★

- ① 前日は十分な睡眠をとりましょう。  
(普段歩きなれている人でも、歩くことはかなり身体に負担がかかります。)
- ② 別紙アンケート(当日の健康状態アンケート)を記入のうえ、当日必ず提出してください。
- ③ 体調がすぐれない場合は、無理せず連絡するようお願いいたします。
- ④ 体温が37.5度以上ある方は大事をとって、参加を見合わせていただきますようお願いいたします。
- ⑤ 体調管理のため、朝食はしっかりとりましょう。
- ⑥ 水分はこまめにとりましょう。

### ☆注意事項☆

- ① 本人又は周りの方でケガや体調を崩された方がいましたら、直ちに引率者に連絡するようお願いいたします。
- ② 基本参加中はビブスの着用をお願いします。引率者の指示に従い、列やコースから外れないようにお願いします。
- ③ 人それぞれのペースがありますが、集団によるウォーキングですのでペースに合わせていただくようお願いいたします。
- ④ 基本集合時間を厳守し、単独行動はしないようにお願いします。
- ⑤ 事故等のアクシデントが発生した場合は、直ちに引率者まで連絡するようお願いいたします。
- ⑥ 参加中もマスクの着用をお願いします。なお、大声での会話は控えるようお願いいたします。
- ⑦ ごみ等は各自で持ち帰るようお願いいたします。

### 《持ち物》

- ・保険証(コピー可)
- ・ウォーキングに適した服装
- ・運動靴
- ・タオル
- ・雨具
- ・リュック
- ・マスク
- ・飲み物  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、飲み物は各自で準備願います。
- ・その他、各自必要なもの

### 《行程表》

- 7:45 トレーニングセンター 集合・受付
  - 8:00 トレーニングセンター 出発
  - 8:15 南郷体育館 集合・受付
  - 8:30 南郷体育館 出発
  - 9:05 平筒沼ふれあい公園・いこいの森到着
    - ・説明、準備体操等
    - ・ウォーキング
    - ・バス移動
  - 11:20 道の駅みなみかた 到着
  - 11:40 道の駅みなみかた 出発
  - 12:20 南郷体育館 到着
  - 12:50 トレーニングセンター 到着
- ※天候や現地の状況により、行程が変更になる場合があります。

### 《連絡事項》

- ① 今回は比較的平坦なコースになっております。平筒沼外周の遊歩道をウォーキングした後は、平筒沼いこいの森をウォーキングします。紅葉を観ながら秋を感じられるウォーキングコースになっていきます。
- ② 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今回の行程は昼食前に解散予定となります。

きりとり

## 令和4年度「町民ウォーキング」参加申込書

健康管理・注意事項を遵守し、「町民ウォーキング」に申し込みします。 令和4年11月 日

ふりがな 氏 名		生年月日 昭和・平成	年 月 日	性 別	男・女
住 所	〒		自宅の連絡先 携帯の連絡先		
〈日頃の運動頻度〉(○で囲んでください。)			緊急の連絡先		
A. 日頃から運動している。運動に自信がある。			ノルディックポール	希望する・希望しない ※数に限りがあります。	
B. ときどき運動している。					
C. ほとんど運動はしていない。運動に自信がない。					
バス乗車場所	トレーニングセンター ・ 南郷体育館 (○で囲んでください)				

★記載していただいた個人情報は、保険加入及び、本事業以外には使用しません。

## 令和4年度「町民ウォーキング」開催要項

- 趣 旨 町民の健康の保持増進と、参加者間の友好を深めると共に、近隣地域の豊かな自然を親しみながら、郷土とのかかわりを考える機会を提供する。  
また、人気の高いウォーキングをさらに普及浸透させる事を目的とする。
- 主 催 美里町  
特定非営利活動法人美里町体育協会・株式会社オリエンタルコンサルタンツ  
美里町スポーツ施設指定管理業務共同事業体
- 主 管 南郷体育館
- と き 令和4年11月12日(土)【小雨決行】※新型コロナウイルス感染症拡大等の状況により、やむを得ず中止にする場合があります。
- と ころ 宮城県登米市米山町
- コ ー ス 平筒沼ふれあい公園・平筒沼いこいの森  
【ウォーキング時間】概ね1時間30分 距離：5.2km程度  
【コース内容】今回は比較的平坦なコースになっております。平筒沼外周の遊歩道をウォーキングした後は、平筒沼いこいの森をウォーキングします。紅葉を観ながら秋を感じられるウォーキングコースになっています。
- 募集人員 先着30名(定員になり次第締め切り)
- 対 象 町内に在住もしくは通勤通学している方。
- 申し込み 令和4年11月1日(火)9時00分から 11月10日(木)17時00分まで
- 申込場所 南郷体育館及びトレーニングセンターへ。所定の参加申込用紙に記入のうえ、参加料を添えてお申込ください。  
なお、電話でのお申し込みは出来ませんのでご了承ください。
- 参加料 500円(保険料代等含む)
- 引 率 者 美里町体育協会、まちづくり推進課、美里町スポーツ推進委員
- 準 備 物 ウォーキングに適した服装、運動靴、タオル、雨具、その他各自必要なもの。  
※必ず保険証をお持ちください。(コピー可)また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各自でマスク及び飲み物を準備願います。
- 問合せ先 南郷体育館 ☎：0229-58-0913  
当日連絡先 担当：青柳 智司 ☎：080-4914-8697