

斜里町  
ゆめホール  
ぽると21

歩き方講座+参加特典付き

令和5年ウォーキングイベント 第3弾

# 秋空ウォーク

いつも歩く人も、  
これからウォーキングを始める人も  
秋も歩こう。 明日も歩こう。

2023  
11/9 (木)

要予約

午前の部 午前 9:30

夜の部 午後 7:00

※15分前から受付開始

夏に引き続き、  
講師はイズミックの  
石川先生です！

参 加 特 典

1回目参加



ショッピングバッグ

2回目参加



トコさん  
フェイスタオル

3回目参加



トコさん  
ウォーターボトル

参加特典が豪華に！

さらに

参加者の中から抽選で、オムロン製品プレゼント！

体組成計 1名

音波ブラシ 5名

(オムロンヘルスケア様より提供品)

申し込み・問い合わせ(先着順 お早めにお申し込みください。)

ゆめホール知床

22-2222 斜里町総合保健福祉センターぽると21健康子育て課  
(月曜休館)

直通 26-7116

(土曜・日曜休館)

共催 北海道健康づくり財団

### イベント内容

歩き方講座後、ショートコースまたはロングコースを選択し歩きます。  
2 時間程度を予定しています。

### 集合場所

ゆめホール知床

☔雨天時は、健康増進センターで実施(ご連絡します。)

### 定員

午前の部 夜の部 各30人

### 参加費

保険料として 100 円 (行政ポイント 100P 付与で実質無料)

### 参加対象

18 歳以上の斜里町民(小学生以上のお子様連れの参加可能)

### 持ち物等

飲み物・動きやすい服装・運動靴  
(夜の部に参加される方は、ハンディーライト等をご持参ください。)

※ 30 分前には食事を済ませてご参加ください。



午前の部 午前**9:30**

### 【すこやかロード認定斜里町コース】

しゃり健幸ポイント対応アプリ「あるくと」を使って楽しく歩くことができます！



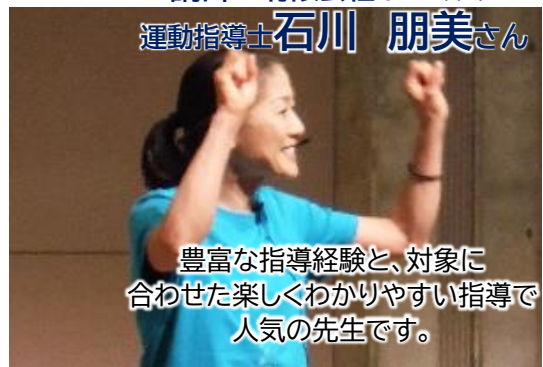
夜の部 午後**7:00**

### 【イベントオリジナルコース】

夜間でも比較的歩きやすいイベントオリジナルコース

講師 有限会社イズミック

運動指導士 **石川 朋美さん**



豊富な指導経験と、対象に合わせた楽しくわかりやすい指導で人気の先生です。

2022 年に認定された、斜里町すこやかロードコースを歩きます。自然に囲まれた川沿いや町民公園で、季節を感じることができます。

## 斜里町すこやかロード



### 歩くだけ※で ポイントたまる！

しゃり健幸ポイント対応アプリ  
「あるくと」

▷団体に参加  
団体コード【shari】

※ インストール後、氏名等の正しい入力と斜里町の団体に参加する必要があります



詳しくは  
斜里町ホームページを  
ご確認ください。



### 冬のウォーキングイベント予定

冬

**2/7**  
ウトロ漁村センター  
**2/8**  
ぽると21

オリンピック**金メダリスト阿部雅司**さんによる  
**ノルディックウォーク講座**  
(公益財団法人北海道健康づくり財団共催事業)

申し込み・問い合わせ (先着順 お早めにお申し込みください。)

ゆめホール知床 **22-2222** 斜里町総合保健福祉センター**ぽると21**健康子育て課  
(月曜休館)

直通 **26-7116**  
(土曜・日曜休館)