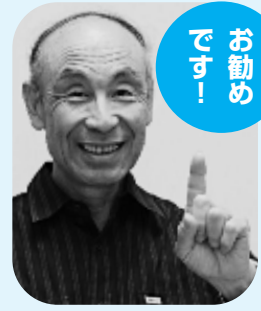


富士山と駿河湾の眺望を

お楽しみください

お勧め
です!



青葉台地区一万歩コースの準備委員
土屋 健さん (一色)

各地区まちづくりセンターを拠点とした「一万歩コース」があることを知り、ぜひ青葉台地区でもつくりたいと思いました。2年前から、地元まちづくり推進会議を中心に、神社や石仏などを調査してコース設定をし、実際に歩いて郷土の史跡や名勝を発見しながら決めていきました。お茶畑に囲まれたコースは、緑が多く、サブタイトルにも掲げたように、富士山をはじめとする山々や駿河湾の海岸線など360度の眺望が楽しめます。皆さんぜひ「青葉の里ふれあいコース」を歩いてみてください。

継続することが大切

市は、ことし3月に「いつでもどこでも いつまでも スポーツは人生のともだち」をキャッチフレーズに富士市スポーツ振興計画を策定し、成人市民の週1回以上のスポーツ実施率50%を目標にさまざまな事業を行っています。5月に行った「富士ふれあいウォーク」には雨にもかかわらず、多くの人に参加をしていただきました。

また、市内に18か所ある「歩く健康づくり一万歩コース」は、気軽にウォーキングを始めていただけるよう、整備に力を入れています。

ウォーキングは、継続することが大切です。一人で、または気の合う仲間や家族と一緒に楽しんでください。



スポーツ振興課 課長 外山 直通

★一万歩コースを歩いて認定証をゲットしよう!★



各地区まちづくりセンターやスポーツ振興課、中央図書館には、一万歩コースのスタンプカードが置いてあります。一万歩コースを歩いたら、スタンプカードに日時、所要時間などを記録し、そのコースのまちづくりセンターに置

いてある一万歩コースのスタンプを1個押します。

スタンプを10個集めたら、スタンプカードをスポーツ振興課に郵送、または直接お持ちください。認定証などをお渡しします。

ウォーキング教室に

参加してみませんか?

歩き方の基本をマスターし、筋力アップしながら元気に生きる力をつけましょう!

とき・ところ

①9月21日(火)・28日(火)
10時~11時30分

富士総合運動公園体育館

とその周辺

②10月5日(火)
10時~11時30分

富士川体育館とその周辺

③10月10日(日)
9時30分~11時

富士総合運動公園陸上競技場とその周辺

(エンジョイスポーツデー
内で開催)

計4回

市内在住・在勤の人

30人

(応募多数の場合、抽せん)

講師 川柳利人(健康運動指導士)

参加費 1人500円

申し込み 9月2日(必着)までに、

往復はがきに「ウォーキング教室」、参加者の住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し、〒4178601富士市教育委員会スポーツ振興課へ

富士市体育指導委員の皆さん



さあ、皆さんもきょうからウォーキングをしませんか?

●問い合わせ

スポーツ振興課

☎(55)2876

☎(53)6045