

なんぶ健康会議ウォーキング企画

南部から、とほたび 「仮想」徒歩旅

～日常に運動を、そのきっかけづくりを～



～健康・長寿、日本一を目指して～
毎月15日は「スマイルなんぶの日」

徒歩旅は毎月15日の週に実施します

徒歩旅 3月の結果は

2844.3 km!

目標達成です!!

4月の目標は「山口県下関市」

約1300 kmです!

「仮想」徒歩旅の足あと

前回の徒歩旅では、北海道函館市を出発し、日本海沿いを歩くルートでした。途中訪れた石川県では、世界農業遺産の白米千枚田、日本で唯一砂浜を走る国道千里浜なぎさドライブウェイなど、自然と潮風を満喫するルートを歩き、無事ふるさと南部町へ戻ることができました。また、前回の徒歩旅から、新たにQRコードでの報告方法を追加しました。期間中いつでも報告ができるので、今後もぜひご活用ください。今回も多くの皆様にご参加いただき、ありがとうございます。

4月の徒歩旅

4月の徒歩旅は、下記の日程で実施いたします。

出発地は南部町です。前回経由した能登半島をめぐる、古都京都へ立ち寄りながら、再び日本海沿いを西へ歩きます。

最終目的地は本州最西端 山口県下関市です。道のりは約1300kmです。

「徒歩旅」では、目標の達成だけでなく、運動することの楽しさを感じていただくこと、健康への関心を高めていただくことを目標としております。

少しのウォーキングでも構いません。お気軽にご参加ください。

「仮想」徒歩旅（とほたび）とは？

期間中にランニングやウォーキングをされた方は、その「距離」を、ぜひご報告ください。

皆さんが報告された合計距離で、目的地を目指す旅です。毎月の広報なんぶ・南部町公式フェイスブックで、どこまで歩けたのかを発表していきます。

みんなで協力して、仮想の徒歩旅をしませんか？

※水中ウォーキングや、万歩計の歩数、時間などでもご報告いただけます。ご連絡お待ちしております。

目的地 .. 山口県下関市（京都府経由 約1300km）

期間 .. 4月11日(日)～4月17日(土)

報告方法

期間中、左記のいずれかの方法で、歩いた距離をご報告ください。

「徒歩旅」に参加します。記録は〇〇です。」など。

● 電話：教育委員会 生涯学習課 ☎64-4841（平日8時30分～17時15分）

● 用紙：役場本庁舎・分庁舎・アルカディアスポーツセンター受付で

記入（各施設業務時間内）

● SNS：フェイスブックにて「#南部町徒歩旅」を付けて投稿し、距離を報告！

● QRコード：下記のQRコードをスマートフォンなどで

読み込むと、アンケート形式で

報告をすることができます。

※（報告は4月19日(月)まで受け付けます。



お問い合わせ 生涯学習課 ☎64-4841（直通）