

新春ふっさウォーキング

令和7年
1月11日(土)

蔵見学・試飲
しゅぽろー!

《日時》令和7年1月11日(土) 午前9時30分～正午(予定) ※雨天中止

《集合》中央体育館裏駐輪場 午前9時15分受付開始

《コース》Aプラン 中央体育館⇒せせらぎ遊歩道⇒石川酒造⇒多摩川河川敷⇒中央体育館 約7km
Bプラン 中央体育館⇒せせらぎ遊歩道⇒石川酒造(蔵見学・試飲) 約4.5km ※現地解散

《参加費》1人50円(保険代) ※雨天中止でも返金不可

《定員》50名(定員になり次第、締め切りとさせていただきます)

《持ち物》飲み物、雨具など(靴は滑りにくいものをおすすめします)

《蔵見学・試飲(ウォーキング終了後)》

Bプランの方は、石川酒造到着後に蔵見学・試飲となります。

当日別途500円をご用意ください。(お酒を飲まない方や20歳未満の方には、粗品あり。)

また、昼食等で「食道いし川」や「福生のビール小屋」をご利用される方は、混雑が予想されますのでご自身で事前のご予約をおすすめします。

《申込み》12月27日(金)午後5時までに、必要事項を記入した申込書に

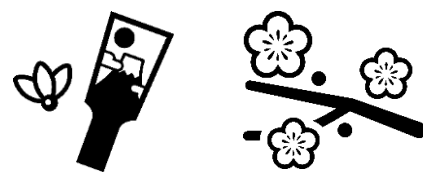
参加費(保険代)を添えて、市内各体育館の受付へ。

※小学生以下のお子さんは、保護者の同伴が必要です。

※体育館休館日は受付できませんのでご注意ください。

《問合せ》福生市教育委員会教育部スポーツ推進課 ☎042-552-5511

※雨天時の問合せは、当日午前8時から受け付けます。



No. _____ 領 収 書 _____ 様

50 円

新春ふっさウォーキング参加費として
上記、金額を領収いたしました。

福生市教育委員会教育部
スポーツ推進課長

領収印
押印

キリトリ

No. _____ ~新春ふっさウォーキング申込書~

フリガナ 氏 名		コ ー ス ※Bプランの方は 当日別途500円持参	プラン A・B	年 齢 ※保険加入 手続が必要 歳	性別 (任意)	男・女
住 所				健康状態		
電話番号				ウォーキング暦	年	

※金50円を参加費(保険代)として領収いたしました。

☆主催：福生市教育委員会

☆協力：スポーツ推進委員

領収印
押印

持ち物

帽子

つばの大きいもの
少しの雨は気になり
ません

上着

厚手と薄手2種を用意
まめに体温調節しよう

下着

吸収性・通気性のよいもの

手袋

吸汗性の良いもの
冷え・むくみを防ぎます

靴下

厚手・混紡が良い
スペアを用意して汗を
かいたら替えるとマメ
の予防になります

万歩計
各種

ズボン

ニッカー・トレパンなど
はきやすく、動きやすい
もの、ジーンズは濡れると
重くなり歩きには不可

デイパック

ウエストバック

両手を自由にすると姿勢が
良くなり疲れません

雨具

ポンチョ・レインコート

ビニールズボン等

(傘は見通しが悪く事故の
もと)

靴

新しい靴は早めに
買って履きならしま
しょう。靴底は滑ら
ない素材がよい

靴を買うときは

かかをつけて、つま先に1cmの
余裕のあるもの、横幅は指が動く
程度に甲はやわらかく、かかとは
きっちり保護するものを



長距離歩行は
足が大きくなるので靴紐で
調節しながら歩こう