

高洲第四自治会主催

# ふれあいウォーク

日時	日時:令和5年10月29日(日) 小雨決行 受付 AM7:30~ 開会式 AM8:15 ウォーキングスタート 8:45
集合場所	高洲第四自治会館
参加対象者	高洲第四自治会員の皆様、 小学4年生以下の方は保護者同伴でご参加ください。
コース	A 一般コース(行程 約6km) 往路:自治会館→高岡公園→中の橋公園 復路:中の橋公園→代官島橋公園(親水公園)→月夜見神社→ 兵上ふれあい広場→自治会館  B 高岡公園往復コース 自治会館→高岡公園→自治会館
持ち物	水分管理はご自身でお願いいたします。
講師	岩田路代トレーナー
その他	参加者に「お茶」、「軽食」をお渡しいたします。 未就学児童にはお菓子をプレゼントさせていただきます。
参加申込締切日	令和5年10月14日(土)



裏面参加申込書に希望するコース、AかBいずれかを記載して組でまとめて、町内会長に提出ください。

コースマップ、参加申込書等は裏面をご覧ください

実行委員長/自治会長 清水 久道

# コースマップ ご案内

**A 一般コース(行程 約6km)約2.5時間(イベント含めて)の予定**  
 往路:自治会館→高岡公園→中の橋公園  
 復路:中の橋公園→代官島橋公園(親水公園)→月夜見神社→兵上ふれあい広場→自治会館

**B 高岡公園往復コース**  
 自治会館→高岡公園(輪投げに参加)→自治会館



- 【イベント】**
- ★高岡公園  
輪投げ(掬水会)
  - ★中の橋公園  
手拭いを使った一石4鳥ストレッチ(岩田トレーナー)  
美味しいじゃがりこを作って防災に役立たせよう。(岩田トレーナー)

→ A 一般コース往路  
 → A 一般コース復路  
 → B 高岡公園往復コース順路  
 ♀♂ トイレ(5カ所)

※参加申込書の欄が足りない場合はコピーしてください ※参加希望するコースに○をつけてください

## 参加申込書

兵上( )町内会・( )組 申し込み日:2023年 月 日

No.	お名前	性別	希望コース		ご連絡先(お電話)	小学生は学年 幼児は年齢 をご記入ください
			Aコース	Bコース		
1		男・女	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
2		男・女	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
3		男・女	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
4		男・女	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
5		男・女	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
6		男・女	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
7		男・女	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		