

第24回 富山県民歩こう運動推進大会

参加無料

当日参加も可

受付会場

7月2日(日) 9:30~(受付9:00~)

富山駅北 富岩運河環水公園



元体操競技日本代表

いけ たに ゆき お

池谷 幸雄さんと歩こう



【プロフィール】

- 4歳から体操を始め、小学校1年生に大阪に転居。清風中学、高校で才能が開花。
- ソウル五輪、バルセロナ五輪に出場。2大会連続で団体総合銅メダル、個人床では、ソウル五輪で銅メダル、バルセロナ五輪で銀メダルを獲得。
- 引退後は、「池谷幸雄体操倶楽部」を設立し、子どもたちの指導やオリンピック選手育成、また、「子どもたちの未来のために」をキャッチフレーズに社会貢献活動も行っている。

プログラム

9:00 受付開始

9:30 出発式

◆委員長あいさつ

富山県民歩こう運動推進委員会委員長
富山県知事 石井 隆一

◆ゲスト紹介

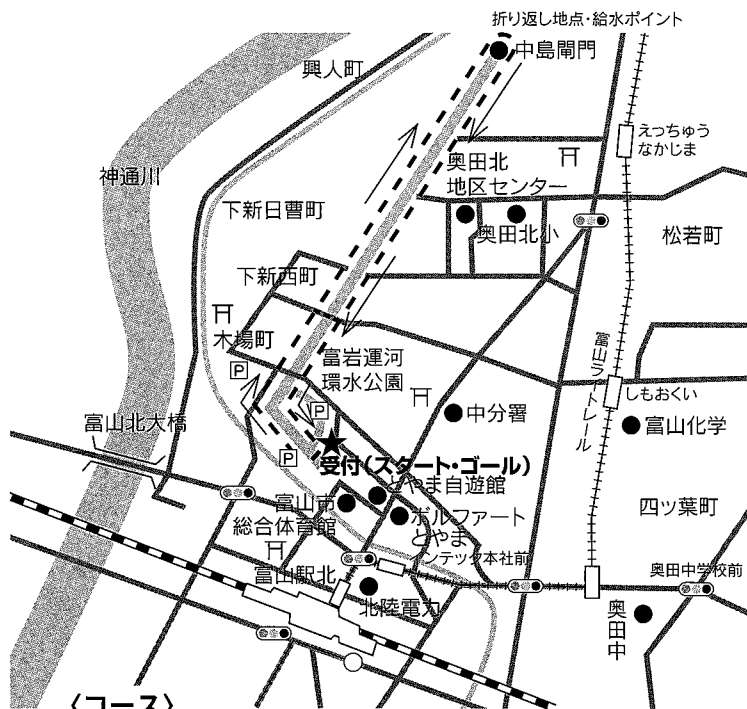
元体操競技日本代表
いけ たに ゆき お
池谷 幸雄さん

◆準備体操、コース説明

◆スタート

11:40~12:00 「健康で美味しく続けられる食事」についての健康講座開設(予定)

- ★参加者全員に参加賞を進呈します。
- ★どなたでもご参加いただけます。
(小学生以下の参加は保護者の同伴をお願いします。)
- ★天候によっては、雨具の準備をおすすめします。
- ★荒天時は中止する場合がありますので、大会当日の開催の有無については下記事務局へ電話でお問合せください。(AM7:00~8:30)



〈コース〉

約5km 所要時間 約75分、約2km 所要時間 約30分
環水公園(スタート)~中島閘門~
環水公園(あいの島・バードサンクチュアリ~ゴール)

◆地球温暖化防止のためにも公共交通機関をご利用ください。

【参加申込】 参加ご希望の方は、以下の事項をご記入の上、6月23日(金)までにFAXやお電話でお申込みください。(富山県総合政策局 スポーツ振興課のホームページにも申込書があります。)

◆市町村名又は団体名、氏名(ふりがな)、年齢(小学生以下の方は学年等をご記入ください。)

お問合せ
参加申込先

〒930-8501 富山市新総曲輪1-7(富山県庁 総合政策局 スポーツ振興課 生涯スポーツ係)
富山県民歩こう運動推進委員会事務局 TEL 076-444-3461(平日9:00~17:00) FAX 076-444-4439

参加申込先

次の事項をご記入の上、FAXでお申込みください。また、以下の事項をご記入いただき、はがきやお電話でもお申込みいただけます。

富山県民歩こう運動推進委員会事務局

〒930-8501 富山市新総曲輪1-7 富山県庁 総合政策局 スポーツ振興課 生涯スポーツ係

TEL 076-444-3461 FAX 076-444-4439

(平日9:00~17:00)

参加申込書

富山県民歩こう運動推進委員会事務局あて

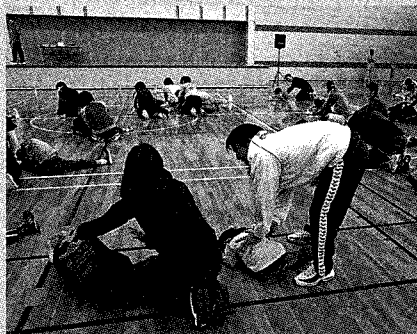
市町村名又は団体名	ふりがな 氏名	年齢 (小学生以下の方は、 学年等をご記入ください)

※申込書に記載されている情報は、県民歩こう運動推進大会以外には使用いたしません。

お知らせ

池谷幸雄さんの指導による「親子体操教室」を下記のとおり開催します。募集につきましては、後日、富山県総合政策局 スポーツ振興課HP等でお知らせします。

- 日時○
平成29年7月2日(日) 14:00~15:30
- 場所○
新湊アイシン軽金属スポーツセンター
- 内容○
器具を使用しない親子のできる体操



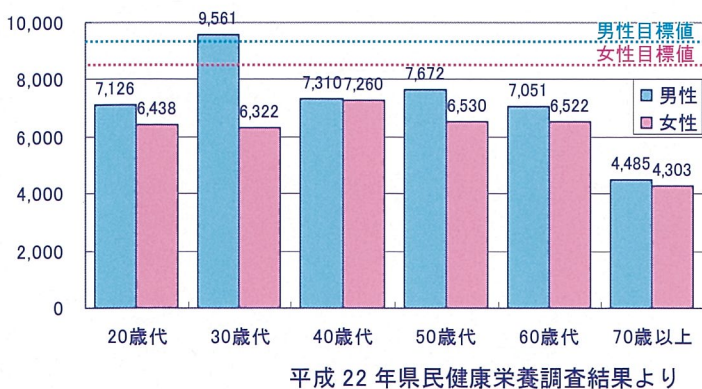
2017 とやま ウォーキング カップ



歩くことは健康づくりの基本です。
あなたも登録大会に参加しませんか。

歩こうあと 1,500歩!

ほとんどの年代で、男女とも歩行数の平均値が富山県の目標値に達していません。ご自分の生活に合わせ、あと1,500歩、今より15分多く歩く工夫をしてみませんか？



富山県民歩こう運動推進委員会が登録した9つのウォーキング大会のうち5大会以上に参加された方に、記念品を進呈します。

応募〆切りは10月末日(必着)です。

お問い合わせ先

富山県民歩こう運動推進委員会(富山県総合政策局スポーツ振興課内)
とやまウォーキングカップ係
TEL 076(444)3461 FAX 076(444)4439

キリトリ線



歩くことは、誰でも気軽に始めることができ、からだに無理な負担がかからない理想的な運動であり、生活習慣病予防はもとより、体力の向上、さらにはストレスの解消など様々な効用があるとされています。

5月14日(日) 元気とやまウォークラリーin富山	6月10日(土) 水土里探訪ウォークin牛ヶ首用水	6月18日(日) 市内一望風の城ウォーク
7月2日(日) 第24回富山県民歩こう運動推進大会	8月27日(日) 第4回ふる里再発見ウォーキングin Shimo	9月10日(日) 第25回富山県民歩こう運動推進大会
10月7日(土) 元気とやまウォークラリーin南砺	10月9日(月) 第11回となみ庄川水辺ウォーク	10月22日(日) 牛岳ウォーク

※スタンプカードが2枚以上にわたる場合は、封書にまとめてお送りください。
※個人情報、参加者集計や記念品郵送以外の目的には使用しません。
※このハガキのままでも応募できますが、個人情報保護の観点から、封書による送付をお勧めします。

お名前 _____ 年齢 _____ 歳
〒 _____
ご住所 _____
性別 _____
お電話 _____ - _____ 男・女

「2017とやまウォーキングカップ」では次の9つの大会を登録しています。

2017とやまウォーキングカップ 登録大会一覧

大会名	開催日時	開催地 及び 集合場所	参加費等	連絡先
1 元気とやまウォークラリー in富山	平成29年5月14日(日) 午前11時10分～ (受付開始 午前10時00分)	富山市 空港スポーツ緑地 陸上競技場	無料	富山県民歩こう運動推進委員会 (富山県総合政策局スポーツ振興課) TEL.076(444)3461
2 水土里探訪ウォーク in牛ヶ首用水	平成29年6月10日(土) 午前9時00分～ (受付開始 午前8時30分)	JAなのはな農産物 集出荷場前(富山市田尻東)	無料	水土里探訪ウォーク実行委員会 (富山県農林水産部農村整備課) TEL.076(444)3375
3 市内一望風の城ウォーク	平成29年6月18日(日) 午前8時30分～ (受付開始 午前8時00分)	猿倉山森林公園芝生広場 コミュニティーセンター横	300円 (保険料含む)	大沢野地域スポーツ大会 実行委員会 TEL.076(482)6588
4 第24回 富山県民歩こう運動推進大会	平成29年7月2日(日) 午前9時30分～ (受付開始 午前9時00分)	富山市 富岩運河環水公園	無料	富山県民歩こう運動推進委員会 (富山県総合政策局スポーツ振興課) TEL.076(444)3461
5 第4回ふる里再発見ウォーキング in Shimo	平成29年8月27日(日) 午前9時30分～ (受付開始 午前9時00分)	射水市 下地区センター前	無料	射水市教育委員会 (生涯学習・スポーツ課) TEL.0766(51)6637
6 第25回 富山県民歩こう運動推進大会	平成29年9月10日(日) 午前9時30分～ (受付開始 午前9時00分)	入善町 園家山キャンプ場周辺	無料	富山県民歩こう運動推進委員会 (富山県総合政策局スポーツ振興課) TEL.076(444)3461
7 元気とやまウォークラリー in南砺	平成29年10月7日(土) 午前9時30分～ (受付開始 午前9時00分)	南砺市 桜ヶ池クライミングセンター	無料	富山県民歩こう運動推進委員会 (富山県総合政策局スポーツ振興課) TEL.076(444)3461
8 第11回 となみ庄川水辺ウォーク	平成29年10月9日(月・体育の日) 午前9時15分～ (受付開始 午前8時30分)	砺波総合運動公園 多目的競技場	無料	砺波市教育委員会 (生涯学習・スポーツ課) TEL.0763(82)1905
9 牛岳ウォーク	平成29年10月22日(日) 午前9時30分～ (受付開始 午前9時00分)	富山市 牛岳ハイツ前	200円 (やまだスポーツクラブ会員 は100円)	やまだスポーツクラブ TEL.090(6271)0040

※開催日時等は変更になることもありますので、詳細情報については県ホームページ等でご確認をお願いします。また、各大会の参加申し込みについては、各大会ごとの連絡先へ各自でお問い合わせください。

キリトリ線
郵便はがき

9 3 0 8 5 0 1

62円切手をお貼りください。

富山市新総曲輪1-7
(富山県総合政策局スポーツ振興課内)
富山県民歩こう運動推進委員会

とやまウォーキングカップ係 行

－ 応募にあたってのお知らせ －

- ・2017とやまウォーキングカップ登録大会の概要については、下記事務局までお問い合わせください。
- ・登録大会に参加された方には、1回の参加につき、スタンプを1つ押印します。
- ・押印は、各大会の当日、所定の場所で、行っています。翌日以降の押印や、所定の場所以外での押印はできません。
- ・スタンプが5個以上たまった方には、記念品をお送りします。
- ・応募される方は、平成29年10月末日(必着)までに、このカードを富山県民歩こう運動推進委員会までお送りください。

《問い合わせ先》富山県総合政策局 スポーツ振興課 生涯スポーツ係
TEL.076-444-3461

めざせ! 健康寿命 日本一 歩くことは健康づくりの基本



「歩くこと」は、誰もが気軽に始めることができ、からだに無理な負担がかからない理想的な運動です。まずは1日1,500歩(約15分)増やすことから始めましょう。

あとプラス 1,500 歩のコツ!

*** 速歩なら 15 分間で約 1,500 歩です。**

- ・歩数計の装着で歩数チェックをすれば、モチベーションもアップです!
- ・たまに 15 分遠回り。いつもと違う風景が楽しめます。
- ・外出時の駐車は、ちょっと歩ける距離のところに。

15分の速歩で
体重70kgの男性で50~70kcal
体重60kgの女性で45~60kcalの消費!



スポーツに親しみたいあなたは



とやまスポーツ情報ネットワーク

検索