

第22回 あげい「ナイトハイク」

いっしょに歩こう！

と き

令和7年9月20日(土)

みんなで歩いて楽しく健康づくり

自分たちの住んでいる町の風景・夜景など、再発見！新発見！
地域の人と一緒に歩いて楽しく交流、体力づくりをしましょう。

河北小学校3年生と5年生親子が、たくさん参加します！

パン！記念タオル！お楽しみがいっぱいです★(^O^)
夜はすすしくて気持ちイイですよ～！



ハルディックもOK！

コース

約5km

上井コミュニティセンター～清谷(休憩)～福庭～海田東～上井コミュニティセンター
※詳細は裏面をご覧ください

参加資格 完歩のできる人(小学校低学年以下は保護者同伴、高学年は保護者の同意が必要です。)
準備品 タオル・飲み物・歩ける服装と靴・夜行タスキ(ある方)・懐中電灯・保険証写し(ケガ時)

【プログラム】

受付	午後5:00～5:30	
開会式	午後5:30～6:00	⇒ 準備運動と全員で記念撮影
スタート	午後6:00	
休憩	午後6:45～7:00	
ゴール	午後7:45(予定)	
閉会式	午後8:00～8:30	⇒ 完歩者全員に完歩賞とパンを差し上げます。



●申込み・・・上井コミュニティセンターへ直接お申し込みください。

【しめきり：9月8日(月)】

●悪天候の場合・・・小雨決行、雨具を各自準備

中止の場合は午後4時に防災無線で連絡します。



参加費
無料

もうしこみ

上井コミュニティセンター

TEL：26-1736

メール：koagei@ncn-k.net

