

令和 8 年 3 月 2 4 日  
健康づくり部スポーツ振興課  
0 4 3 8 - 2 3 - 5 3 1 9

## 第55回春の市民歩け歩け大会を開催します

小櫃川周辺約6.5kmの自然散策を堪能する第55回春の市民歩け歩け大会を開催します。

これは、ふるさと木更津の魅力を味わいながら、健康・体力づくりに理解を深め、「歩こう運動」の普及を図るものです。

### 1 日時

4月11日（土） 午前9時～午後0時30分頃（受付開始：午前8時30分）

※雨天中止

### 2 集合場所

清川中学校（中尾1096）

### 3 コース及び日程

清川中学校⇄小櫃堰公園の往復約6.5km

9:00 開会式・ポールウォーキング講習

9:45 清川中学校出発（希望者は同時にポールウォーキングも体験）

11:00 小櫃堰公園到着、休憩、モルック体験会

11:30 小櫃堰公園出発

12:30 清川中学校到着、解散

### 4 参加費

無料

### 5 同時開催の体験会

#### ①ポールウォーキング体験会

両手に2本の専用ポールを持ち、地面につきながら歩く全身運動です。普通のウォーキングと比べ上半身の運動効果も得られ、姿勢の改善にも役立ちます。株式会社セントラルスポーツプラザ様から講師を招き、しっかり講習を受けてから体験できます。

#### ②モルック体験会

木製ピンを棒で倒して点数を競うフィンランド発祥のアウトドアスポーツで老若男女問わず楽しむことができます。

休憩時に小櫃堰公園内で体験会を行います。