

第13回

健康ウオーク2018

シャトー通り
散策コース
約4 km



みどころ

日本初ワイン醸造場 牛久シャトー
(※中学生以下にぶどうジュース試飲もご用意)

牛久沼
かつばの小径コース
約13 km



みどころ

茨城観光百選に選ばれた 牛久沼

運動が苦手な方でも大丈夫
親子でゲームをしながら楽しくウォーキング
美景を眺めて心も体もリフレッシュ!

市役所・牛久駅・シャトー周遊

- ①親子ふれあいクラス (先着 50組)
概ね 4 歳児～中学生と家族対象
- ②ウォーキング初心者クラス
ウォーキングの基礎を学べます
- ③ハディック・ウォーク体験クラス (先着 30人)
経験不問 ※ポール無料貸出

中学生
以下
無料

参加費
500円

牛久城址跡・牛久沼・
雲魚亭・かつばの碑など
見どころたくさん (自由歩行)

クイズラリーに挑戦しよう!



ランクも
遊びに
来るよ!

親子ふれあいクラス

コース上で文字を見つけてね
全部合わせると、ある文字になるよ!

地場産
野菜
たっぷり



豚汁・麦茶
無料!

飲食
出店あり



ゴール後にはお楽しみの抽選会☆
牛久の特産品が必ず当たるよ!

中学生以下
全員に
プレゼント
あり



開催日：平成30年 5月19日(土)

集合場所：牛久市保健センター前 (市役所敷地内)
(牛久市中央 3-15-1) 小雨決行 先着 600名

詳しくは、電話でお問合せ、または市ホームページをご覧ください

HP: <http://www.city.ushiku.lg.jp>

牛久市

検索

牛久市健康づくり推進課
(保健センター)

TEL:029-873-2111
平日午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分



申込・問合せ 電話・メール・窓口 牛久市健康づくり推進課 (保健センター) TEL:029-873-2111 内線 1742 Mail:kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp

主催：牛久市 後援：牛久市観光協会 牛久市教育委員会 主管：牛久ウォーキングクラブ

協力：茨城県ノルディック・ウォーク連盟 牛久市シニアクラブ連合会 牛久市食生活改善推進員協議会 カップバンド

協賛：オエノグループ牛久シャトー サワムラヤ靴店 第一生命

認定：いばらきヘルスロード 365 公認大会 茨城県マスターウォーカー賞認定大会 日本市民スポーツ連盟 (IVV) 認定大会 (五十音順) 牛久市

以下のいずれかのクラスを選択下さい

コース1. シャトー通り散策コース (約4km) いばらきヘルロード 68

市役所・牛久駅・国重要文化財指定「牛久シャトー」(日本遺産登録申請中)を周遊するコース

①親子ふれあいクラス 概ね4歳児～中学生と家族 (先着50組)	クイズラリー・ゲーム で楽しく歩こう 牛久シャトー見学も みどころの一つ
②ウォーキング 初心者クラス	ウォーキングの基礎を 学びたい方に おススメのクラス
③ノルディック・ ウォーク体験クラス 経験不問 (先着30人)	ポールを使うと、脂肪 燃焼の効果アップ。膝 と腰の負担も軽減します (ポール無料貸出)

初心者向け
日本初のワイン醸造場と
して、国の指定重要文化
財となっている牛久シャ
トーを通るコース
ゆかしさ香るシャトー通
りやぶどう通りを散策し
ながら、ワインの歴史を
ひもといってみるのはいか
がですか？5月はドウダ
ンツツジが見頃
お子さまや初心者の方が
楽しめるように3つのク
ラスをご用意

さあ、みんなて
歩こう！



初心者でも気軽に楽しめます

**コース2. 牛久沼かっぱの小径コース (約13km) いばらきヘルロード 66・新日本歩く道紀行 100選
牛久城址跡・牛久沼・雲魚亭・かっぱの碑など牛久の見どころ盛りだくさんのコース**

牛久沼かっぱの
小径コース
ベテラン向け

長距離をチャレンジし
てみたい、体力に自信
のある方
達成感を味わえます

ベテラン向け
牛久駅周辺から、自然豊か
な城中の町を巡るコース
牛久城址跡、雲魚亭、抱撲
舎など牛久の文化や、歴
史に触れることができ、
牛久沼はもちろん、天気
が良ければ富士山や筑波山
が望めます



雲魚亭 (牛久かっぱの小径コース)

当日の流れ

集合場所：牛久市保健センター前(市役所敷地内) 受付：午前8時30分～9時
開会式：午前9時～9時30分 フィニッシュ後自由解散(最終午後2時30分)

参加費：500円(中学生以下無料)
申込締め切り：5月11日(金)まで

持ちもの
参加費・飲み物、
タオル、帽子、雨具
※動きやすい服装
と履きなれた靴で
お越し下さい



申込
方法

申込み時に①カナ氏名 ②生年月日 ③住所 ④電話番号 ⑤希望参加コース・クラス名 をお伝え下さい
方法1 窓口 牛久市健康づくり推進課(保健センター)
電話 029-873-2111(内線1742) 平日 午前8時30分～午後5時15分
方法2 メール kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp 件名「健康ウォーク申込」
※メール申込の場合、平日3日以内に市より予約確定のメールを返信いたします

第13回「牛久健康ウォーク2018」申し込み用紙 窓口でお申込みの際ご利用下さい

住所(〒 -)		電話番号
カナ氏名	生年月日 年 月 日	コース(希望コース・クラス名) <input type="checkbox"/> シャトー通り散策コース(4km)①親子ふれあいクラス <input type="checkbox"/> シャトー通り散策コース(4km)②ウォーキング初心者クラス <input type="checkbox"/> シャトー通り散策コース(4km)③ノルディック・ウォーク体験クラス <input type="checkbox"/> 牛久かっぱの小径コース(13km)
カナ氏名	生年月日 年 月 日	
カナ氏名	生年月日 年 月 日	
カナ氏名	生年月日 年 月 日	

※住所が異なる場合は別用紙でお申込み下さい