

毎年11月14日は世界糖尿病デー

平成26年度ブルーライト・ウォーキング事業

ブルーライト・ ウォーキング

日時 平成26年 1 1 月 8 日 (土曜日)

午後3時30分から午後6時30分(予定) 小雨決行

集合 徳島中央公園 鷲の門広場

参加料 無料(小学生以下は保護者同伴)

スケジュール 受付 15時30分～

セレモニ 16時00分～16時20分

健康セミナー 16時20分～16時40分

阿波踊り体操 16時40分～16時55分

ウォーキング 17時00分～

阿波踊り会館 ブルーライト点灯式 17時30分

ウォーキング終了 18時00分

アトラクション18時00分～18時30分

健康〇×クイズ

抽選会

解散 18時30分(予定)

定員 500名(先着順)

- 留意事項
- ・白っぽい服装と履き慣れた靴でお越し下さい。
 - ・水筒と、必ず懐中電灯をご持参下さい。
 - ・傷害保険に加入しますが、保険の範囲以外の疾病等には責任を負えませんので予めご了承下さい。

申し込み 平成26年11月4日火曜日(必着)までに氏名・住所・年令・連絡先をハガキ・FAX・メール・電話にて下記へ申し込んでください。

主催：徳島県 共催：徳島市 主管：NPO法人徳島県ウォーキング協会

後援：徳島県医師会 プラス1000歩県民運動促進会 (一社)徳島新聞社 朝日新聞徳島総局

毎日新聞徳島支局 読売新聞徳島支局 四国放送 NHK徳島放送局 エフエム徳島

エフエムびざん テレビトクシマ



NPO法人徳島県ウォーキング協会

770-0822 徳島市東出来島町10八幡ビル3階

TEL・FAX 088-656-3636

URL:<http://tokuwalking.health-life.net/>

E-mail:tokuwalking@15.health-life.net

「ブルーライト・ウォーキング」開催要項

1. 目的 世界糖尿病デー（11月14日）の直近の土曜日に、ブルーライト・ウォーキング大会を開催し、自分の意志・ペースに応じて取り組むことのできる「ウォーキング」をきっかけに日常生活への運動習慣の定着を進め、現在行っている「みんなで作ろう！健康とくしまウォーキングステーション」と相まってメタボリックシンドローム該当者とその予備軍の減少を図ることを目的とします。
2. 主催 徳島県
3. 共催 徳島市
4. 主管 特定非営利活動法人徳島県ウォーキング協会
5. 後援 徳島県医師会 プラス1000歩県民運動促進会 （一社）徳島新聞社
朝日新聞徳島総局 毎日新聞徳島支局 読売新聞徳島支局 四国放送（株）
NHK徳島放送局 エフエム徳島 エフエムびざん テレビトクシマ
6. 日時 平成26年11月 8日（土） 15時30分～18時30分 小雨決行
7. 会場 徳島中央公園 鷺の門広場
コース 鷺の門広場一元町一東新町一阿波踊り会館一紺屋町一両国橋一鷺の門広場（予定）
約4km
8. プログラム
①受付 15時30分～
②開会式 16時00分～16時20分
③健康セミナー 16時20分～16時40分
④阿波踊り体操 16時40分～16時55分
⑤ウォーキング 17時00分～
阿波踊り会館 ブルーライト点灯式 17時30分
ウォーキング終了 18時00分
⑥アトラクション 18時00分～18時30分
健康〇×クイズ 18時00分～18時15分
抽選会 18時15分～18時30分
⑦解散 18時30分（予定）
9. 参加予定 500名 先着順 参加者全員に記念品贈呈
10. 参加料 無料 参加者全員に傷害保険加入
11. 申込み 平成26年11月4日（火）必着
参加者の氏名・住所・年齢・連絡先（電話番号等）をハガキ・FAX・メール・電話にて下記へ申し込んで下さい。期日以後・当日も受け付けますが、記念品等がお渡し出来ない場合があります。
※得た個人情報には当行事以外の目的には使用しません。
12. 注意事項 1. 歩くのに適した白っぽい服装と履き慣れた靴でお越し下さい。
2. 水筒・懐中電灯を必ずご持参下さい。
3. 交通マナーを守り他の通行を妨げないよう心がけましょう。
4. 傷害保険に加入していますが傷害保険の範囲内及び応急処置以外の疾病等の責任は負いません。
5. 小学生以下のお子様の参加は必ず保護者同伴でお願いします。

NPO法人徳島県ウォーキング協会

770-0822 徳島市東出来島町10 八幡ビル3階

TEL・FAX 088-656-3636

URL:<http://tokuwalking.health-life.net/>

E-mail :tokuwalking@15.health-life.net

