

スポーツで心と体の健康づくり

これからだんだんと寒さも緩みはじめ、春を感じる日も増えてきます。暖かく過ごしやすい季節に、運動を始めてみてはいかがでしょうか。運動はストレスの発散や生活習慣病の予防など、心身の健康づくりに大きな効果があります。楽しみながら体を動かして、健康で生き生きとした生活を送りましょう。(スポーツ課)



下総・江戸川ツーデーマーチ 参加者募集

6kmの「水と緑の回廊コース」から33kmの「大町自然観察園コース」まで、体力に合わせて全8コースを用意しました。春の陽気の中、市内を中心とした名所・旧跡を歩いてみませんか。

日 4月13日(土)・14日(日)

場 スポーツセンター(スタート・ゴール)

申 4月8日(月)までに、Webサイト(右記2次元コード参照。参加費とは別に手数料がかかります)、または市内体育館、公民館などで配布の参加登録申込用紙に記入の上、郵便局にて払い込み(3月22日(金)までの申し込みで大会誌に名前掲載)。当日申し込み可。



問 ☎043-309-5606同実行委員会事務局(千葉県ウォーキング協会)

費用

区分/申込内容	事前申込 (2日間)	当日申込 (2日間)	当日申込 (1日間)
市民等(市内在住・在勤・在学)	800円	1,000円	500円
市外	1,500円	2,000円	1,000円
中学生以下、障がい者	無料 ※保護者(小学生以下は同行が必要)、介助者は1名無料		

コース

	南コース	距離	受付時間	出発式
4月13日(土)	野鳥の楽園コース	32km	7:30	8:00
	中山法華経寺コース	20km	8:30	9:00
	真間川文学の道コース	11km	9:00	9:30
	アイ・リンクタウン 展望施設コース	7km	9:00	9:30
	北コース	距離	受付時間	出発式
4月14日(日)	大町自然観察園コース	33km	7:30	8:00
	堀之内貝塚コース	18km	8:30	9:00
	野菊の墓文学碑コース	11km	9:00	9:30
	水と緑の回廊コース	6km	9:00	9:30
両日	ノルディック・ウォーク	11km・7km・6kmに参加できます。		

※全コース自由歩行・ゴール受付は正午～午後4時

スポーツイベントについては2・6・8面もご覧ください。

Contents

2 スポーツを楽しもう

3 タウンミーティング参加者募集

4 「いちかわLoveな愛され店」が決まりました

5 講演会「足」の健康

6 ISG国府台春の健康スポーツ教室

7 協働花づくり参加者募集

8 国際村いちかわ

発行
市川市

編集
企画部広報広聴課

住所
〒272-8501 市川市南八幡2-20-2

電話
047-334-1111(代)

FAX
047-712-8764