

# 第7回中区ウォーク&健康フェスティバル

中区では、区民のみなさまの健康づくりを目的とした「第7回中区ウォーク&健康フェスティバル」を開催します！今回は中区制 90 周年を記念し、中区の歴史や魅力を再発見しながらゴールの中区役所別館を目指すウォーキングと横浜 DeNA ベイスターズ等に協力いただいた健康フェスティバルを行います。

- 1 日 時 平成 29 年 11 月 12 日（日） 8：30～12：00  
雨天決行 荒天中止  
\*開催の可否は、当日午前 8 時以降に横浜市コールセンター（045-664-2525）で確認してください。
- 2 会 場 中区役所別館・THE BAYS（ウォーキングのゴール地点及び健康フェスティバル会場）  
中区日本大通 34・35 番地
- 3 内 容

## **ウォーキング(8:30～11:00\*スタート及びゴール時間はコースで異なります。)** \*申込み終了

区内 10 か所のスタート地点より、中区保健活動推進員の引率のもと、中区の歴史や魅力を再発見しながら中区役所別館を目指します。\*各コースの詳細は裏面のとおりです。

## **健康フェスティバル(10:00～12:00)** \*申込不要。どなたでもご来場いただけます。

子どもから大人まで楽しみながら健康チェックや体力測定等の健康づくり体験ができます。

内容	会場
初心者向けヨガ体験*時間指定。先着順。	THE BAYS 地下 1 階スタジオ
横浜産野菜即売会*数量限定。	中区役所別館 3 階
食育ワークショップ*試食あり。先着順。	
健康づくり宣言写真撮影	
よこはまウォーキングポイント歩数計 即日交付*先着順。	中区役所別館 2 階
骨密度測定	
乳がん啓発	
出張！体力測定会	
ボディバランスチェック	中区役所別館 1 階
5mダッシュ	
かしこい暮らし体験	
3R夢啓発	
飲み物・食べ物・小物販売	



\*取材される場合は、中区役所別館 3 階本部にお越しください。

<b>お問合せ先</b>		
中区福祉保健課長	亀井 直樹	Tel 045-224-8150

裏面あり

ウォーキングコース一覧

コース名	内容	出発 (所要時間)
1 海風を求めて そぞろ歩き！	横浜日の出桟橋～自動車～赤レンガ倉庫～山下臨港線プロムナード～象の鼻パーク～横浜公園～中区役所別館	9:15 (105分)
2 大岡川プロムナード・お三の宮経由大通り公園コース	イセザキクロスストリート～大岡川プロムナード～黄金橋～太田橋～山王橋～大通り公園～中区役所別館	9:30 (70分)
3 海風と共に馬車道からノルディックウォーキングを	みなとみらい線馬車道駅～カップヌードルミュージアムパーク～赤レンガパーク～象の鼻テラス～日本大通り～中区役所別館	9:30 (70分)
4 ぶらり公園めぐり	山吹公園～大井戸～西公園～横浜公園～中区役所別館	9:30 (60分)
5 浜”柳が歩めば花が物言う”	J R 石川町駅～元町～山下公園～日本大通り～中区役所別館	9:45 (60分)
6 山下公園 みなとみらいコース	山下公園中央噴水前～赤レンガ倉庫～象の鼻パーク～日本大通り～中区役所別館	9:30 (60分)
7 大さん橋へ客船をみにいこう	中本牧コミュニティハウス～小港～山下公園～大さん橋～中区役所別館	9:00 (90分)
8 玉楠の木に会いにいこう	北方町1丁目会館～港の見える丘～山下公園通り～横浜開港資料館～中区役所別館	9:00 (90分)
9 ガーデン散策コース	中スポーツセンター～港の見える丘公園～山下公園～日本大通り～中区役所別館	9:00 (90分)
10 山手町散歩路コース	山元小学校コミュニティハウス～地藏坂上～山手イタリア山庭園～汐汲坂～中区役所別館	9:30 (60分)

