

## 夜景を楽しむ！歩いて健康！ みなとみらいナイトウォーキングを初開催します

日々の生活に追われ、つい「自身の健康」を後回しにしがちな働き世代の方向けに、健康づくりを考える第一歩として、夜のウォーキングイベントを初開催します。

当日は運動の専門家がミニレクチャーをするほか、ウォーキングにも同行するため、効果的な歩き方や姿勢などについてアドバイスを受けながら実践することができます。

ゴールの横浜マリンタワーでは、通常体験できない夜の階段昇り（335段）にチャレンジ！歩いた達成感とともに、高台から広がる夜景を味わうことができます。

心地よい夜風の中を歩くことで、日々のストレスをリフレッシュし、健康について考えるきっかけをつくりませんか？

### ◆概要

#### 1 日時

令和7年9月19日（金）

18時30分 開始（受付は18時から）

#### 2 集合場所

横浜市開港記念会館（横浜市中区本町1丁目6番地）

#### 3 対象

20代～50代の中区在勤・在住者

（保護者の方同伴であれば、小学5年生～高校生のお子様も一緒にご参加いただけます。）

#### 4 費用

「横浜マリンタワー335段階段チャレンジ」に係る実費500円（参加者1人あたり）

ミニプレゼント付

#### 5 定員

30人（応募者多数の場合抽選。抽選結果はメールで通知します。）

#### 6 内容（天候などの状況により変更の可能性あり）

18時30分～19時 運動講師によるミニレクチャー（講話・準備運動）

19時～20時 ウォーキング（開港記念会館～横浜マリンタワー、コース長：約3km）

20時～ 横浜マリンタワー335段階段チャレンジ（その後現地解散となります。）



裏面あり



**GREEN×EXPO 2027**  
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



## ◆講師

健康運動指導士 ケア・ウォーキング上級指導員  
BESJ マットピラティストレーナー  
小原 桂子（コハラ ケイコ）先生

### ＜講師紹介＞

クリニックや自治体・企業にて、生活習慣病予防、介護予防および子育て支援など、健康増進のための運動指導やセミナー講師、ウォーキングやピラティストレーナーとして活動。

「100歳まで歩けるカラダづくり」をモットーに、運動が苦手な方や健 康体力に不安を持つ方にも続けられる運動の普及に努める。



## ◆参加申込

### 1 申込方法

横浜市電子申請フォームよりお申込みください。  
(申込にあたっては利用者登録が必要です)



<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/886d1f39-c1f6-4bb9-a2d0-76397c1fbe89/start>

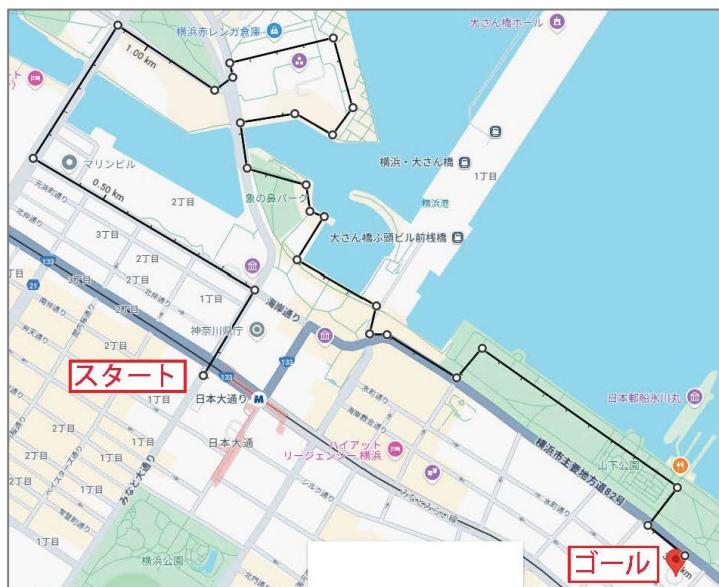
### 2 申込期間

令和7年8月1日（金）から令和7年8月31日（日）まで

## ◆取材申込

当日取材を希望される場合は、令和7年9月18日（木）17時までに下記問合せ先までご連絡ください。

## ◆【参考】当日のウォーキングコース



### お問合せ先

中区福祉保健課長 倉田 真希 Tel 045-224-8150



**GREEN × EXPO 2027**  
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



夜景を楽しみながら歩いて健康に

# ナイト ウォーキング



横浜マリンタワー  
335段の階段チャレンジ  
YOKOHAMA MARINE TOWER

初開催  
プレゼント付

令和7年  
9月19日(金)18:30～  
集合 開港記念会館

(みなとみらい線  
日本大通り駅1番出口徒歩1分)

**参加対象**

中区在勤・在住の20～50歳代の方30人

親と一緒に参加の場合、小学5年生～高校生の参加も可能。グループで申込みの場合、最大4名まで。応募多数の場合は抽選。抽選結果はメールにて連絡。

**申込**

8月31日(日)までに電子申請(右QRコード)で申込み

**注意事項**

- ・雨天などにより中止、または内容が変更となる場合があります。その場合メールでお知らせします。
- ・集合場所と解散場所が違います。集合場所には戻りませんので荷物は持ち歩けるようお願いします。
- ・歩きやすい服装や靴でお越しください。集合場所のみ更衣室を準備しています。
- ・定刻で出発するため遅刻厳禁。集合時間に遅れた場合、参加できない場合があります。
- ・「横浜マリンタワー335段階段チャレンジ」には実費がかかります(500円)。



**イベント内容**

- 18:00 受付開始
- 18:30 運動講師による講義
- 19:00 ウォーキング出発
- 20:00 マリンタワー到着  
&335段の階段登り
- 20:15 展望フロアにて解散  
&夜景をゆったり楽しむ

