



ゆる～く始める健康習慣！



運動はしたいけど、なかなかできない…そんな方にオススメ！

みなとみらい

ナイト ウォーキング

大さん橋から赤レンガ倉庫方向を臨む

ウォーキングの最後に
横浜マリンタワー
335段の階段のぼりにも
チャレンジできます！
(天候による中止あり)

令和8年

9月25日 (金)

受付：18:00～

開始：18:30

終了：20:30 頃

※ベジチェック®測定を開始前に行います。できるだけお早めにお越しください

集合：中区役所別館 3 階

解散：横浜マリンタワー

参加対象

中区在住・在勤の20～50歳代の方 30人

- ・ グループで申込の場合、最大4名まで
- ・ 応募多数の場合は抽選、初めての方を優先します（抽選結果はメールにて連絡）
- ・ 参加後のアンケートにご協力いただける方

申込

8月24日(月)までに電子申請で申込み

★裏面に当日の歩くコースや注意事項があります。裏面もご覧ください。



中区福祉保健課健康づくり係

問合せ

電話 (045) 224-8332 / FAX (045) 224-8157

メール：na-hukuho@city.yokohama.lg.jp

ウォーキングコース紹介

区役所

象の鼻パーク



大さん橋



山下公園



横浜マリンタワー



約3.5km + 335段歩きます



335段

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。その場合はメールでお知らせします。
- ・集合場所と解散場所が異なります。集合場所には戻りませんので荷物は持ち歩けるようにお願いします。（リュックサックがおすすめです）
- ・歩きやすい服装や靴でご参加下さい。集合場所のみ更衣室を準備しています。
- ・出発時間に遅れた場合は御参加できない可能性があります。

持ち物

- ・飲みもの、タオル
- ・横浜マリンタワー階段チャレンジの実費 現金500円/人、軍手

昨年の様子と参加者の声

昨年参加者の
満足度 100%
※アンケートより



出発前の講師のミニレクチャーが
とても参考になりました



会社の帰りなどに
また歩こうと思いました



マリンタワーを階段で登ってみたいと参加
したので、無事に登れて良かったです



普段通らない道を通ったので良かったです