

令和7年度 お手軽ウォーキング日程表

※開催時間：10：00～12：00

R7.4.1現在

No	コース 番号	実施日		コース名	距離	スタート地点	申込締切	
1	14	4月23日	水	日見コース	3	日見公園	4月9日	水
2	59	5月22日	木	神の島1周コース	5.6	小瀬戸公園	5月12日	月
3	24	5月28日	水	川原大池コース	2.8	川原大池駐車場	5月14日	水
4	39	6月6日	金	土井の浦海岸コース	6.15	琴海文化センター	5月23日	金
5	43	10月17日	金	大中尾棚田コース	5.8	外海ふるさと交流センター	10月3日	金
6	56	10月22日	水	茂木港周辺コース	4.3	茂木地区公民館	10月8日	水
7	7	11月20日	木	被爆地長崎平和の祈りコース (旧市営陸上競技場コース)	4.5	陸上競技場	11月6日	木
8	66	12月3日	水	土井首湾岸コース	5	えがわ運動公園	11月19日	水
9	51	12月16日	火	かきどまり運動公園コース	3	管理事務所前	12月2日	火
10	5	1月30日	金	旧長崎街道コース	4.7	矢上神社前	1月16日	金
11	65	2月18日	水	新興善地区コース	4.3	市民会館	2月4日	水
12	54	3月6日	金	京泊・翡翠ヶ丘コース	5	京泊公園	2月20日	金
13	18	3月17日	火	よか・余暇・ウォーキングコース (香焼地区)	7	香焼公民館	3月3日	火
14	11	3月24日	火	長崎東公園コース	3.3	東公園第4駐車場前	3月10日	火

◎ロードウォークサポーターと一緒に楽しく市内を歩いてみませんか？
初心者向けの教室です。お気軽にお申し込みください！

- ✓心臓病、高血圧症、脳卒中、糖尿病、貧血、喘息などの持病がある方は、お申込み前にかかりつけ医にウォーキングに参加しても良いかご確認ください。
- ✓当日体調不良(発熱、頭痛、動悸、息切れ、めまい、全身のだるさ、睡眠不足など)があれば参加をお控えいただくようお願いいたします。
- ✓天候不良等の場合は開催を中止する可能性があります。**実施・中止に関する確認方法は事前に送付のある参加通知をご確認ください。**
- ✓終了時間は、あくまで目安です。長距離コースの場合は、時間に余裕を持ってご参加ください。
- ✓開催日時・コースは、変更する場合があります。最終的な開催については、「広報ながさき」でご確認ください。



【参加申込・問い合わせ先】
長崎市コールセンター（あじさいコール）
☎ 822-8888