

## 令和8年度 お手軽ウォーキング日程表

※開催時間：10：00～12：00

R8.4.1現在

定員30名

| No | コース<br>番号 | 実施日    |   | コース名                    | 距離  | スタート地点       | 申込締切   |   |
|----|-----------|--------|---|-------------------------|-----|--------------|--------|---|
| 1  | 5         | 5月8日   | 金 | 旧長崎街道周辺コース              | 5.6 | 矢上神社前        | 4月24日  | 金 |
| 2  | 32        | 6月3日   | 水 | 沖之島1周コース                | 4.5 | 伊王島開発総合センター  | 5月20日  | 水 |
| 3  | 41        | 6月12日  | 金 | 黒崎永田湿地自然公園コース           | 3.5 | 永田湿地公園駐車場    | 5月29日  | 金 |
| 4  | 69        | 10月16日 | 金 | 日見・春日コース                | 5   | 日見公園         | 10月2日  | 金 |
| 5  | 15        | 10月21日 | 水 | あぐりの丘園内コース              | 3   | あぐりの丘園内入口    | 10月7日  | 水 |
| 6  | 64        | 10月30日 | 金 | 三重漁港健脚コース               | 6   | 三重地区公民館      | 10月16日 | 金 |
| 7  | 7         | 11月19日 | 木 | 被爆地長崎平和の祈りコース           | 4.5 | 市営陸上競技場（松山町） | 11月5日  | 木 |
| 8  | 61        | 12月2日  | 水 | 城下町深堀史跡郡コース             | 3.1 | 深堀公園         | 11月18日 | 水 |
| 9  | 55        | 12月15日 | 火 | 福田サンセットコース              | 5   | 小浦船津公園       | 12月1日  | 火 |
| 10 | 63        | 1月20日  | 水 | 稲佐山周辺コース                | 4.4 | 噴水公園（稲佐山公園内） | 1月6日   | 水 |
| 11 | 2         | 2月18日  | 木 | 中島川コース                  | 5.3 | 長崎市民会館       | 2月4日   | 木 |
| 12 | 67        | 3月16日  | 火 | 歴史の町脇岬めぐりコース            | 4.1 | 脇岬ふれあい公園     | 3月2日   | 火 |
| 13 | 60        | 3月26日  | 金 | 大村湾眺望コース<br>（※片道のコースです） | 4   | 琴海南部文化センター   | 3月12日  | 金 |
| 14 | 11        | 3月29日  | 月 | 長崎東公園コース                | 3.3 | 東公園第4駐車場前    | 3月15日  | 月 |

◎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。申し込み多数の場合は抽選とし、参加をお断りすることがあります。

【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