

ロードウォーク サポーター



令和7年度

養成講座

対象者

- 1.長崎市民で受講後ロードウォークサポーターとして活動できる方
- 2.本講座を2回とも受講できる方
- 3.お手軽ウォーキングに、見学を目的として1回参加ができる方

開催日時

① 10/31 (金)

② 11/7 (金)

13:30～15:30

会場

南部市民センター 2 階（末石町162番地）

内容

正しい歩き方、ウォーキングマップの作り方などを
楽しく学びます♪

動きやすい服装、室内シューズ、水分補給用のドリンク、筆記用具を持ってお越しください。

申し込み・連絡先

長崎市南総合事務所地域福祉課

 095-892-1113

お申し込み締め切り: 10/27(月)

電子申請でもお申し込みできます 





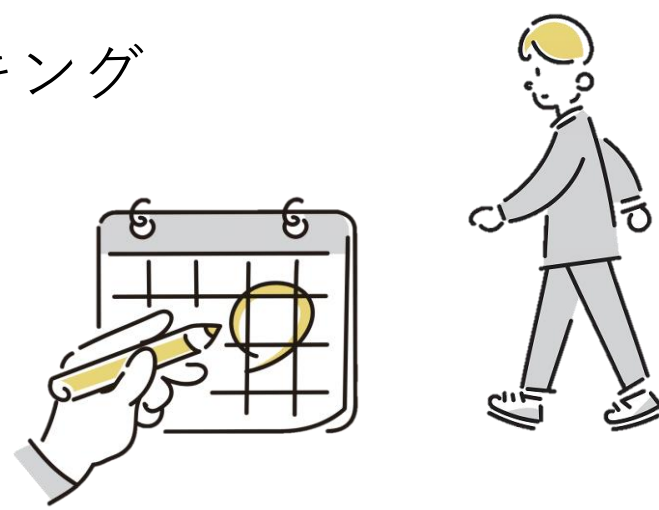
ロードウォークサポーターとは・・・

長崎市が主催のウォーキング教室「お手軽ウォーキング」で、参加者が安全にウォーキングを行うために活動する、市民ボランティアです。ロードウォークサポーターは長崎市健康づくり推進員の一員として、地域の健康づくりのために活躍されています。

講座終了のためには**お手軽ウォーキングの見学**が必要です

養成講座2日間受講していただいたのちにお手軽ウォーキングの見学が必要になります。詳しくは講座内で説明します。

ご都合のよいコースにご参加ください。



令和7年度のお手軽ウォーキング計画表▼

開催日	曜日	コース名	距離 (km)	スタート地点
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
12月3日	水	土井首湾岸コース	5	えがわ運動公園
12月16日	火	かきどまり運動公園コース	3	管理事務所前
R8 1月30日	金	旧長崎街道コース	4.7	矢上神社前
2月18日	水	新興善地区コース	4.3	市民会館
3月6日	金	京泊・翡翠ヶ丘コース	5	京泊公園
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24日	火	長崎東公園コース	3.3	東公園第4駐車場前