



ねやスポ

第16号

編集発行: 寝屋川市スポーツ推進委員会広報部会

寝屋川市文化スポーツ室 ☎072-813-0074

第66回 市民ウォーキング

暗号を解き明かせ!



ウォークラリー

～ぜ～んぶでいくつ?～

今回は、コロナ感染防止対策を行いながら、誰でも気軽に参加できる市民ウォーキングを開催します。寝屋川公園内のチェックポイントを巡って、クイズを解きながらゴールを目指しましょう!

開催日 令和4年3月21日(月・祝)

開催時間

当日受付…午前9時～10時

ゴール終了予定…午前11時45分

参加費
無料

先着
200名

集合場所 寝屋川公園 中央広場 (雨天中止・市役所ではありません)

心臓破りコース
約4km・1時間30分程度

親子コース
約1km・30分程度

安心してイベントに参加するために、参加当日の感染症対策・体調に関するチェック項目を確認してください。体調に不安がある場合は、参加を見合わせてください。また、イベント参加の際は、ウォーキングマナーや注意事項を遵守していただきますようお願いいたします。

天候不良の他、新型コロナウイルス感染症拡大状況により開催が中止になる場合があります。中止の際はHP(市民ウォーキング)にてお知らせします。

【詳細】については裏面もご覧ください

<コース概要>

ぜ～んぶでいくつ？

チェック
ポイント

チェック
ポイント

心臓破りコース (—)

- ・約4km
(1時間30分程度)
- ・チェックポイントは
6ヶ所！

合計

コース上では、
スポーツ推進委員が巡回しているよ。困ったことがあれば声をかけてね



チェック
ポイント

車に注意して横断しましょう！

チェック
ポイント

合計の数字が
意味することは、
何かわかるかな？



至
寝屋川駅

集合場所： 中央広場

スタート 午前9時～10時

※ラジオ体操で準備運動をしてから
出発しましょう！

ゴール 午前11時45分まで

※時間内にゴール
しましょう！

親子コース (—)

- ・約1km (30分程度)
- ・チェックポイントは2ヶ所

+

=

イベント参加時の注意事項

- マスクを着用しましょう。
- マスク着用時は運動の強度を落としましょう。
- マスクを外すときは人との距離をとりましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
- こまめに手洗い、アルコール等による手指消毒をしましょう。
- 他の公園利用者に注意しましょう。
- 歩行喫煙やごみのポイ捨てはやめましょう。
- ながらスマホはやめましょう。