

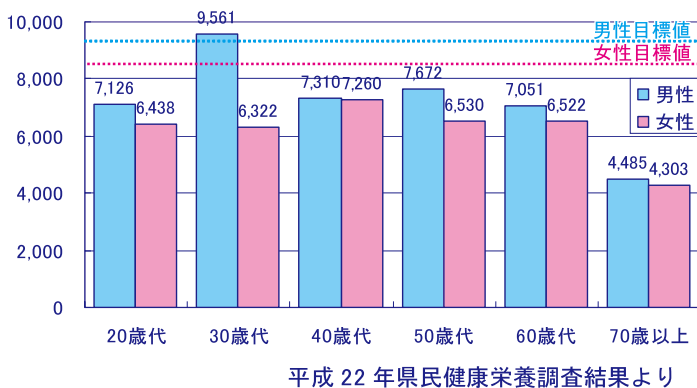
# 2017 とやま ウォーキング カップ



歩くことは健康づくりの基本です。  
あなたも登録大会に参加しませんか。

## 歩こうあと 1,500歩!

ほとんどの年代で、男女とも歩行数の平均値が富山県の目標値に達していません。ご自分の生活に合わせ、あと1,500歩、今より15分多く歩く工夫をしてみませんか？



富山県民歩こう運動推進委員会が登録した9つのウォーキング大会のうち5大会以上に参加された方に、記念品を進呈します。

**応募〆切りは10月末日(必着)です。**

### お問い合わせ先

富山県民歩こう運動推進委員会(富山県総合政策局スポーツ振興課内)  
とやまウォーキングカップ係  
TEL 076(444)3461 FAX 076(444)4439

キリトリ線



歩くことは、誰でも気軽に始めることができ、からだに無理な負担がかからない理想的な運動であり、生活習慣病予防はもとより、体力の向上、さらにはストレスの解消など様々な効用があるとされています。

5月14日(日) 元気とやまウォークラリーin富山	6月10日(土) 水士里探訪ウォークin牛ヶ首用水	6月18日(日) 市内一望風の城ウォーク
7月2日(日) 第24回富山県民歩こう運動推進大会	8月下旬(予定) ふるさと再発見ウォーキング	9月10日(日) 第25回富山県民歩こう運動推進大会
10月7日(土) 元気とやまウォークラリーin南砺	10月9日(月) 第11回となみ庄川水辺ウォーク	10月22日(日) 牛岳ウォーク

※スタンプカードが2枚以上にわたる場合は、封書にまとめてお送りください。  
※個人情報、参加者集計や記念品郵送以外の目的には使用しません。  
※このハガキのままでも応募できますが、個人情報保護の観点から、封書による送付をお勧めします。

お名前 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

〒 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_

お電話 \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ 男・女

「2017 とやまウォーキングカップ」では次の9つの大会を登録しています。

# 2017 とやまウォーキングカップ 登録大会一覧

	大会名	開催日時	開催地 及び 集合場所	参加費等	連絡先
1	元気とやまウォークラリー in富山	平成29年5月14日(日) 午前11時10分～ (受付開始 午前10時00分)	富山市 空港スポーツ緑地 陸上競技場	無料	富山県民歩こう運動推進委員会 (富山県総合政策局スポーツ振興課) TEL.076(444)3461
2	水土里探訪ウォーク in牛ヶ首用水	平成29年6月10日(土) 午前9時00分～ (受付開始 午前8時30分)	JAなのはな農産物 集出荷場前(富山市田尻東)	無料	水土里探訪ウォーク実行委員会 (富山県農林水産部農村整備課) TEL.076(444)3375
3	市内一望風の城ウォーク	平成29年6月18日(日) 午前8時30分～ (受付開始 午前8時00分)	猿倉山森林公園芝生広場 コミュニティーセンター横	300円 (保険料含む)	大沢野地域スポーツ大会 実行委員会 TEL.076(482)6588
4	第24回 富山県民歩こう運動推進大会	平成29年7月2日(日) 午前9時30分～ (受付開始 午前9時00分)	富山市 富岩運河環水公園	無料	富山県民歩こう運動推進委員会 (富山県総合政策局スポーツ振興課) TEL.076(444)3461
5	ふるさと再発見ウォーキング	平成29年8月下旬(予定) 午前9時30分～ (受付開始 午前9時00分)	射水市 <small>日時・集合場所は、決定次第、県、ホームページ等でお知らせします。</small>	無料	射水市教育委員会 (生涯学習・スポーツ課) TEL.0766(51)6637
6	第25回 富山県民歩こう運動推進大会	平成29年9月10日(日) 午前9時30分～ (受付開始 午前9時00分)	入善町 <small>集合場所は、決定次第、県、ホームページ等でお知らせします。</small>	無料	富山県民歩こう運動推進委員会 (富山県総合政策局スポーツ振興課) TEL.076(444)3461
7	元気とやまウォークラリー in南砺	平成29年10月7日(土) 午前9時30分～ (受付開始 午前9時00分)	南砺市 <small>集合場所は、決定次第、県、ホームページ等でお知らせします。</small>	無料	富山県民歩こう運動推進委員会 (富山県総合政策局スポーツ振興課) TEL.076(444)3461
8	第11回 となみ庄川水辺ウォーク	平成29年10月9日(月・体育の日) 午前9時15分～ (受付開始 午前8時30分)	砺波総合運動公園 多目的競技場	無料	砺波市教育委員会 (生涯学習・スポーツ課) TEL.0763(82)1905
9	牛岳ウォーク	平成29年10月22日(日) 午前9時30分～ (受付開始 午前9時00分)	富山市 牛岳ハイツ前	200円 (やまだスポーツクラブ会員は100円)	やまだスポーツクラブ TEL.090(6271)0040

※開催日時等は変更になることもありますので、詳細情報については県ホームページ等でご確認をお願いします。また、各大会の参加申し込みについては、各大会ごとの連絡先へ各自でお問い合わせください。

キリトリ線  
郵便はがき

9 3 0 8 5 0 1

52円切手をお貼りください。

富山市新総曲輪1-7  
(富山県総合政策局スポーツ振興課内)  
富山県民歩こう運動推進委員会

## とやまウォーキングカップ係 行

### － 応募にあたってのお知らせ －

- ・2017とやまウォーキングカップ登録大会の概要については、下記事務局までお問い合わせください。
- ・登録大会に参加された方には、1回の参加につき、スタンプを1つ押印します。
- ・押印は、各大会の当日、所定の場所で、行っています。翌日以降の押印や、所定の場所以外での押印はできません。
- ・スタンプが5個以上たまった方には、記念品をお送りします。
- ・応募される方は、平成29年10月末日(必着)までに、このカードを富山県民歩こう運動推進委員会までお送りください。

《問い合わせ先》富山県総合政策局 スポーツ振興課 生涯スポーツ係  
TEL.076-444-3461

## めざせ! 健康寿命 日本一 歩くことは健康づくりの基本



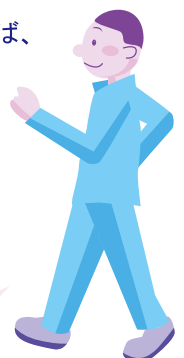
「歩くこと」は、誰もが気軽に始めることができ、からだに無理な負担がかからない理想的な運動です。まずは1日1,500歩(約15分)増やすことから始めましょう。

## あとプラス1,500歩のコツ!

**\* 速歩なら15分間で約1,500歩です。**

- ・歩数計の装着で歩数チェックをすれば、モチベーションもアップです!
- ・たまに15分遠回り。いつもと違う風景が楽しめます。
- ・外出時の駐車は、ちょっと歩ける距離のところに。

15分の速歩で  
体重70kgの男性で50~70kcal  
体重60kgの女性で45~60kcalの消費!



スポーツに親しみたいあなたは



とやまスポーツ情報ネットワーク

検索