



東日本大震災10年 心の復興

参加費
無料

地域から始まる
新たな絆づくり

心の復興コミュニティ 石巻市 開催

4県踏破570km、
歩いてつなぐ新たな絆。

5月15日(土) 9:00~15:00
(受付8:30~)

場所：石巻市総合体育館

定員：300名 ※年齢・性別不問

申込期限：5月12日(水)

当日会場でもお申し込みを受付致しますが、定員に達した場合にはご参加をお断りさせていただく場合があります。

※コロナ感染症対策のため極力事前のお申し込みをお願い致します。

※駐車場には限りがありますので、徒歩や自転車、公共の交通機関にてお越しください。※雨天決行、荒天中止。



開催内容

東北復興支援運動の一環として「歩こう健康づくり」「ここにエール」のイベントを開催します。

いっしょに歩こう!

心の復興応援隊



よしもと 笑い芸人
健康ウォーキング指導士
レギュラー



元東北楽天
ゴールデンイーグルス
草野大輔さん



元ラグビーワールドカップ
日本代表
真壁伸弥さん

市民交流イベントも盛りだくさん

- みんなで歩こう!ウォーキングラリー
- レクリエーション体験会
- ヨガ体験会

ヨガインストラクター
坂本佳那さん



お申し込みはこちら

①石巻市体育振興課、石巻市総合体育館、セイホクパーク石巻(石巻市総合運動公園)の各窓口にてお申し込み下さい。

②インターネットでのお申込み

<https://j-walking.jp/tohokufukkou/>

※詳しくはこちらをご覧ください。



[主催] 東北復興支援運動体実行委員会 [共催] 石巻市、(特非) 石巻市スポーツ協会

[協力] 宮城県ウォーキング協会 特定非営利活動法人宮城県レクリエーション協会

[後援] 復興庁、総務省、国土交通省、環境省、スポーツ庁、観光庁、福島県、宮城県、岩手県、青森県、福島民報社

福島民友新聞社、河北新報社、岩手日報社、東奥日報社、東日本旅客鉄道(株)、日本プロ野球OBクラブ(公益社団法人 全国野球振興会)

(公社)日本プロサッカーリーグ、(公財)日本ラグビーフットボール協会、(特非)みちのくトレイルクラブ

お問い合わせ先

東北復興支援運動体実行委員会

TEL.03-6206-8226(平日10:00~17:00)

【当日のみ】TEL.080-5895-3975

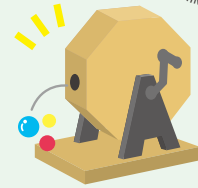
<https://www.walking.or.jp>

地域から始まる新たな絆づくり 心の復興コミュニティ石巻市開催

みんなで楽しみながら歩こう!ウォーキングラリー



「歩こう健康づくり」をテーマに、
石巻市総合体育館周辺約5kmを市民ウォークとして実施します。
当日は、草野大輔さん(元東北楽天ゴールデンイーグルス)、
真壁伸弥さん(元ラグビーワールドカップ日本代表)、
吉本お笑い芸人 レギュラー(健康ウォーキング指導士)
のみなさんと一緒にお話をしながら楽しく歩いたり、
レクリエーション体験会など楽しいイベントが盛りだくさん。
ウォーキングコースの途中でビンゴの数字を見つけたり、
クイズやミッションをクリアしてスタンプシールを集めると
素敵な賞品が当たる抽選会に参加できます!
ぜひご参加ください!



レクリエーション体験会【内容紹介】

ラダーゲッター



ヒモでつながった2個のボールを投げ、ラダーに引っ掛けて得点を競います。

ユニカール



氷上で行なうカーリングをカーペット上で再現。ストーンを滑走させて楽しむゲームです。

ターゲット・バードゴルフ



羽根付きのボールを普通のゴルフクラブで打つミニゴルフで、初心者でも楽しめます。

●タイムスケジュール(当日は、ウォーキングもレクもヨガも自由に複数参加いただけます)

※雨天決行(荒天中止) ※スケジュールは変更になる場合がございます。 ※体育館のプログラムは室内履きをご持参ください

時間	石巻市総合体育館前本部		石巻市総合体育館	
	ウォーキング	抽選会	レクリエーション体験会	運動プログラム
8:30	ウォーキング参加者受付開始(9:30受付終了)	抽選会スタート ※ウォーキングやレクリエーション体験会に参加するとスタンプがもらえます。スタンプを集めて素敵な賞品が当たる抽選に参加しよう!	※当日のご参加も可 レクリエーション体験会 スタート(10:00~) ・ラダーゲッター ・ユニカール ・ターゲット・バードゴルフ	※当日のご参加も可 (定員20名) ヨガ体験会(講師:坂本佳那) 11:00~12:00
9:00	ウォーキングスタート式			
9:30	ウォーキングスタート(9:30)			
10:00	ウォーキング最終スタート(10:00)			
10:30	石巻市総合体育館を スタート・ゴールとして 周辺約5kmを楽しく歩きます (約90分)			
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00	最終ゴール時間(13:30)			
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				

キトリ

参加申込用紙

下記の内容を記入の上、石巻市体育振興課、石巻市総合体育館、セイホクパーク石巻(石巻市総合運動公園)の各窓口にてお申し込みください。

氏名	年齢 (男・女)	同伴者氏名	年齢 (男・女)
住所		同伴者氏名	年齢 (男・女)
連絡先 ()		同伴者氏名	年齢 (男・女)

※個人情報の取り扱いにつきましては、下記のURLの個人情報管理規定に同意したものとさせていただきます。

※当日は「マスク着用・手や指の消毒・検温などの感染拡大予防策」にご協力をお願い致します。

<https://j-walking.jp/tohokufukkou/>