

牛久健康ウォーク2011

～牛久大仏&自然観察の森ウォーキング～

5/21(土)

(小雨決行)
市保健センター

参加費：300円
(当日徴収) 中学生以下無料
豚汁・麦茶サービス
ゴール後抽選会あり

牛久大仏コース(23km)
自然観察の森コース(11km)
受付時間：8時30分～9時
受付場所：市保健センター前
スタート：9時30分～

申し込み期間
4月20日(水)～5月9日(月)
お電話にてお申し込みください

持ち物：昼食・飲み物・参加費・タオル・帽子・雨具
※動きやすい服装と履きなれた靴でお越しください。 ※保険つき
駐車場：牛久市職員駐車場(つくば開成高校隣・河村皮膚科裏)
駐輪場：牛久市役所敷地内

申し込み・問合せ先：牛久市健康管理課

029-873-2111(内線：1742)



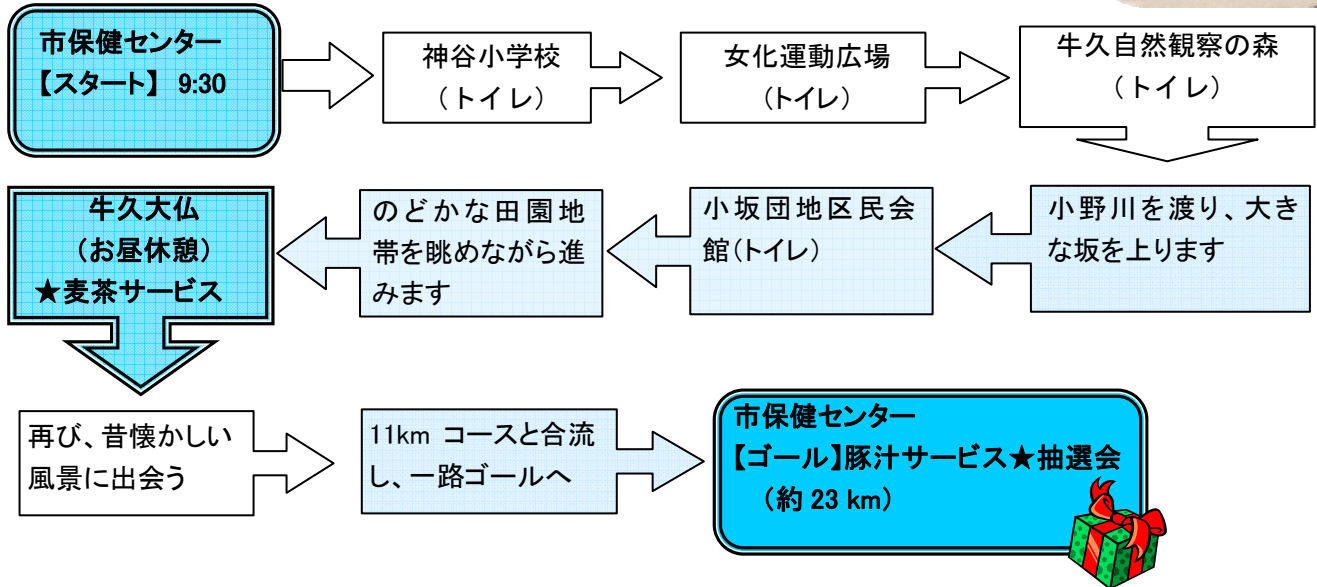
牛久市保健センターを出発し、のどかな田園・昔懐かしい風景を望みながら歩きます。

コース途中では麦茶、ゴールの保健センターでは豚汁の無料配布、抽選でプレゼントもご用意しておりますので奮ってご参加ください。

① 牛久大仏コース(約 23km)【自由歩行】

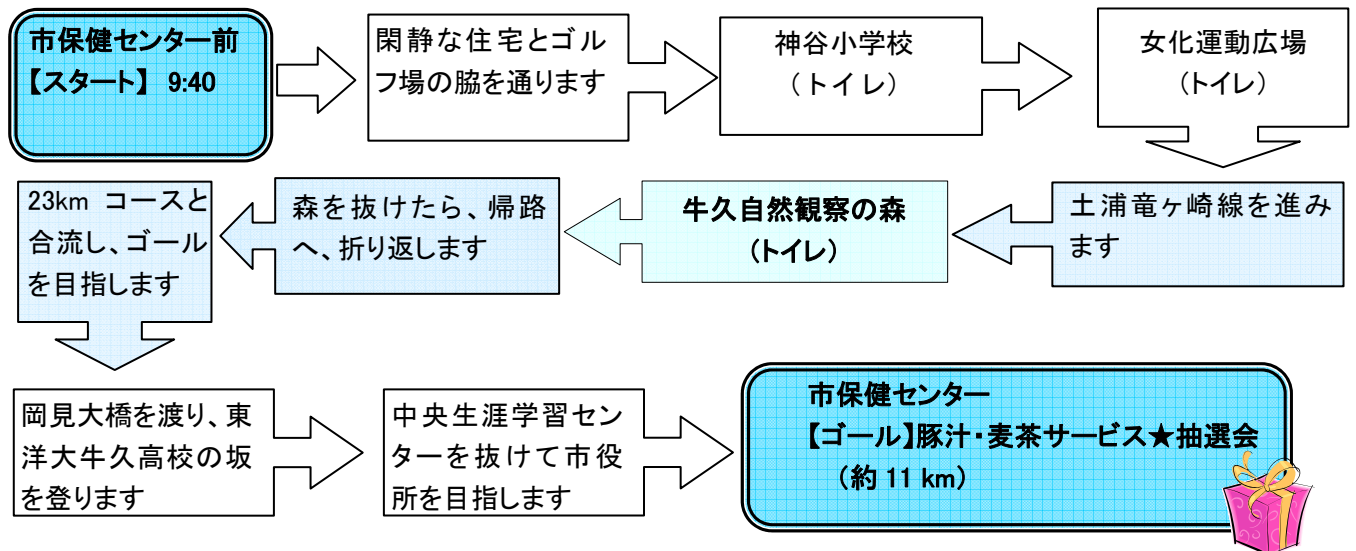
普段運動している方、チャレンジしてみたい方にお勧めのコースです。

距離は長めですがのどかな田園や自然を満喫できるコースとなっております。



② 牛久自然観察の森コース(約 11km)【自由歩行】

緑豊かな牛久自然観察の森で心も体もリフレッシュできるコースです。日頃、仕事や学校の疲れもここにくれば癒されることでしょう。これからウオーキングを始めようとしている方などにお勧めのコースです。



持ち物 昼食・飲み物・参加費・タオル・帽子・雨具
※動きやすい服装と履きなれた靴でお越しください。 ※保険つき

申込方法 お電話にてお申し込みください
(参加者全員の氏名・住所・生年月日・電話番号を伺います)

申込期間 平成23年4月20日(水)～5月9日(月)

お問合せ 牛久市健康管理課(保健センター) ☎029-873-2111(代表)