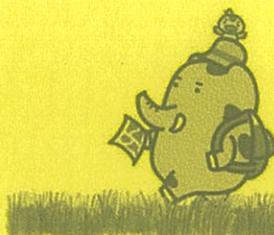


令和8年度

にいざ 元気アップ ウォーキング



新座近郊のスポット等を、参加者のみなさまと一緒に歩きます。
ウォーキングは手軽に始めることのできる運動の1つです。
介護予防のきっかけとして、ぜひご参加ください！

日程表

※ 全て午前9時30分開始
※ 約4~5kmのコース(1時間半~2時間程度)

01 市役所①コース

5月 13日 (水)

集合 | 市役所第二庁舎
オープンテラス前

申込期間 |
4月7日(火)10:00~
4月20日(月)

02 清瀬・柳瀬川コース

10月 8日 (木)

集合 | 滝の城址公園
西側駐車場

申込期間 |
9月1日(火)10:00~
9月14日(月)

対象

- ・市内在住の65歳以上の方
 - ・最後まで安全に歩くことができる方
- ★参加者全員が
同じペースで歩きます★

定員 各回30名

申込方法 (抽選制)

- ① 電話(☎ 048-424-5186)で介護保険課へ
- ② 下記二次元コードより電子申請



◀ 電子申請は
こちら

※ 定員に満たない場合は、申込期間後も
先着順で受け付けます。(電話受付のみ)

※ 申込時に、緊急連絡先をお伺いします
ので、あらかじめご用意ください。

問合せ・申込み

新座市
介護保険課介護予防係

住所：新座市野火止1-1-1
電話：048-424-5186(直通)

03 大和田・新座コース

10月 23日 (金)

集合 | 新座団地中央公園
※駐車場なし

申込期間 |
9月15日(火)10:00~
9月29日(火)

04 栄緑道コース

11月 19日 (木)

集合 | 栄緑道西口奥広場

申込期間 |
10月13日(火)10:00~
10月26日(月)

05 黒目川・妙音沢コース

12月 1日 (火)

集合 | 旧保健センター
第3駐車場

申込期間 |
10月28日(水)10:00~
11月11日(水)

06 市役所②コース

令和9年
3月 15日 (月)

集合 | 市役所第二庁舎
オープンテラス前

申込期間 |
令和9年2月2日(火)10:00~
2月16日(火)

※ 集合場所にトイレのご用意はありません。(途中トイレ休憩あり。)
また、駐車場の数に限りがあるため、できる限り公共交通機関でお越しください。