

家族・友達と歩こう

第73回市民歩行力測定会

井の頭公園 池周辺 1.5Km
何周歩きますか？

- 30分 3000歩 = 100kcal
 - 60分 6000歩 = 200kcal
 - 90分 9000歩 = 300kcal
- 消費します

ウォーキングマナー

- ・ウォーカー同士明るいあいさつ
- ・広がらない、ウォーカーだけの道ではない
- ・ごみは持ち帰り
- ・周囲の景色を観賞する

日時	平成20年5月25日(日) ※雨天の場合は6月1日(日)
時間	AM9:30~PM3:00
受付	井の頭公園内池周辺2ヶ所設置 関門A・・・弁財天近く 関門B・・・ひょうたん橋近く
対象	幼児から高齢者まで
参加費	無料 参加賞つき
記録証	差し上げます

平成20年5月25日(日)

みんなで参加しよう



* 参加される方は当日、直接会場へお越しください

主催 三鷹市体育協会 連絡先 0422-43-2500