

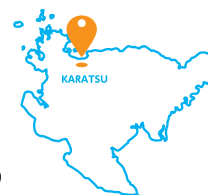
健やかさがウォーク in 唐津

令和8年

10月25日(日)

午前の部 10:00～
午後の部 13:00～

受付:ボートレースからつ1F中央入場口



場所 ボートレースからつ

ボートレースからつの駐車場には限りがありますので
公共交通機関をご利用ください。(昭和バス生駒バス停徒歩15分)

当日はウォーキング前に歩き方のレッスンを行います!

いつまでも元気に歩き続けるため、専門家のレクチャーのもとで日常生活で膝や腰に負担をかけない
正しい姿勢・歩行フォームを学び2Kmのウォーキングをするプログラムです。ぜひご参加ください。

住民主体の通いの場の活動も紹介しています。新たな活動の選択肢の一つとして、
通いの場への参加や創出について考えてみませんか。



いろんなブースをまわって **スタンプを集めよう!**

豪華景品が当たる抽選会があります!!



参加賞
あり

参加自由

「ステージイベント」

健康づくりに取り入れよう!

100歳体操の実演

※おものご持参は不要です。

「各種ブース」

自分の健康をチェック!

健康測定ブース

体験してみよう!みんなで楽しめる

eスポーツ体験コーナー

「通いの場」

地域のシニアの自主活動

活動紹介コーナー



参加者募集!!

募集締切10/18(日)

松浦河畔公園を歩く約2kmのコース

先着300名募集!

エントリーはこちらから! ▶



当日参加
については
お問合せ
ください

1 健やかさが
いちばん

佐賀県

主催:佐賀県 共催:唐津市
事務局:佐賀新聞社営業局 ☎0952-28-2141
(土日祝除く、月～金9時30分～17時30分)

イベントスケジュール

10:00開場 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00

ウォーキング	受付							受付												
100歳体操																				
eスポーツ体験																				
健康測定																				
通いの場																				

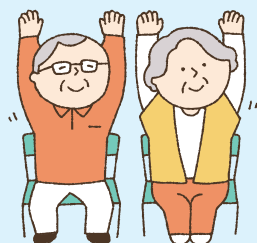
終了

※ウォーキングに参加されない場合でも、その他のブース等を自由にご体験いただけます。



歩き方レッスン

ウォーキング前に専門家のレクチャーの下、膝や腰に負担をかけない正しい姿勢・歩行フォームが学べるレッスンを行います。



100歳体操

初心者も安心!先生がわかりやすく教えます。筋力をつけ元気に動ける体づくりをしましょう
※今回はおもりのご持参は不要です。

通いの場活動紹介コーナー

唐津で元気に過ごす仲間作りをしませんか?
楽しく余暇を過ごす「通いの場」活動コーナー設置



健康測定

自分の体を知るチャンス!
健康維持のヒントが見つかります



e-スポーツ体験コーナー

誰もが楽しめる簡単なスポーツゲームにチャレンジ!



会場回遊スタンプラリーで佐賀県産品が当たる!

会場内を回ってスタンプを集めると佐賀県産品などが当たるくじを実施!

次回開催
予定

健やかさがウォークin嬉野(11/14)
第3回SAGATOCO桜ウォークin吉野ヶ里(3月中旬)

主催：佐賀県 共催：唐津市 事務局：佐賀新聞社営業局

☎0952-28-2141

(土日祝除く、月～金9時30分～17時30分)