対象
蕨市民

＼申込者限定特典あり／
入場無料

大人も子ども楽しめる
ウォーキングイベント2026
in　蕨市民公園





11/28（土）9:30-12:00

＼選べる3コース／

内容

効果的な歩き方レッスン＆ウォーキング実践!
(A)しっかりコース　（先着30名）
(B)マイペースコース（先着30名）

ゲストと一緒に走り方を楽しく学ぼう!
(C)親子かけっこ教室（先着30組）３歳～１２歳

申込者特典の参加賞あり‼ クイズあり‼

場所

蕨市民公園
（蕨市塚越5丁目１）

【雨天時】
蕨市立東小学校体育館
（蕨市塚越3-10-36）
※室内履きをご準備ください。
※11月27日13時頃判断
下記申込みQRコードから
ご確認ください。

ゲスト 水内 猛さん



一緒に楽しく
カラダを動かそう

1993年のJリーグ開幕時から浦和レッズで活躍。
現在はサッカー解説やスポーツイベントなどで活動する他、幅広い世代に健康づくりや運動の大切さを伝える活動にも取り組んでいます。

コバトンALKOO マイレージ

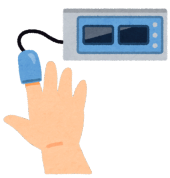
コバトンALKOO マイレージ

1,500Pt プレゼント

アプリ登録のサポート行います！
この機会にマイレージをGetしよう

◎申込不要◎ 健康チェックブース

当日参加可能です！



血管年齢



握力測定

トレーナーからのアドバイスもあります！
お気軽にご参加ください

主催・お問い合わせ

蕨市保健センター
蕨市北町2-12-15
TEL:048-431-5590
祝日を除く月曜～金曜　8：30～17：15

参加申込

申込開始：令和8年10月25日(日)8時30分~

＜＜申込方法＞＞
①ホームページ：右のQRコードからお申込み
②電話：048-431-5590（保健センター）
③窓口：保健センター（蕨市北町2-12-15）
②・③は、祝日を除く月曜～金曜　8:30～17:15

スケジュール



9:15　受付開始

9:30　開会式

9:45　コースに分かれてウォーキング

(A)しっかり

【レッスン】
“効果的なウォーキング”
- 講話
- エクササイズ
- 歩き方のポイント

【コースウォーキング】
レッスンで学んだこと
を実践！目指せ8000歩

気になる方は…
【健康チェックブース】
- 血管年齢&握力
- トレーナーアドバイス

(B)マイペース

【健康チェックブース】
- 血管年齢&握力
- トレーナーアドバイス

【レッスン】
“効果的なウォーキング”
- 講話
- エクササイズ
- 歩き方のポイント

【コースウォーキング】
ご自身のペースで歩こう！

(C)親子かけっこ

【かけっこ教室】
- 走り方のポイント
- 親子の触れ合い
- 水内さんとかけっこ競争

運動の基本となる「走る」を遊びの中で自然に学べる教室です。お子さんの「動きたい」親御さんの「もっと早く走らせたい」にお応えします。

【コースウォーキング】
みんなで元気に歩こう！

11:40　閉会式&ウォーキングクイズ

12:00　解散

参加賞のお渡し　≪申込者特典≫

- ルネサンスオリジナルステッカー
- スポーツクラブ&スパ ルネサンス蕨　招待券
- 飲み物 等

※「スマートウエルネスシティ蕨」オリジナル缶バッチプレゼント!!

お知らせ

持ち物　水分補給できるもの

服装　動きやすい服装
履きなれた靴

駐車場　公園駐車場をご利用ください。ただし、限りがありますので公共交通機関のご利用をお勧めします。



健康チェックブース

◎申込不要◎

当日参加可能です。お気軽にどうぞ！

- 血管年齢&握力測定
- トレーナーによるアドバイス
- コバトンALKOOマイレージ
登録サポート

