

ウォーキングイベント 2025 in 蕨市民公園

11/29
[土]

コバトンALKOOマイレージに参加して
マイレージポイントを貯めよう！
ウォーキングイベントに参加すると
1500ptがもらえます！



ALKOOマイレージの登録はこちらから↑



イベント参加で
全員に参加賞
エルフェン埼玉観戦チケットあり！

● 時間 午前 9:30～12:30（受付開始9:00）

● 場所 蕨市民公園 芝生広場（蕨市塚越5-1）

※雨天時蕨市立東小学校体育館（蕨市塚越3-10-36）

【雨天時の対応】 前日11/28 13:00頃に決定いたします

下記の二次元バーコードからご確認ください

体育館シューズ（室内履き）をご準備ください

● 対象 蕨市民

● 持ち物 スマートフォン（測定会で使用します）



イベント内容

A B C 9:50～10:20

正しい歩き方セミナー

A 10:30～12:20

ウォーキング実践（らくらくコース）→測定会
(希望制)

B 10:30～12:20

測定会→ウォーキング実践（頑張るコース）
(希望制)

C 10:30～11:30

子ども向けトレーニング体験会

(ちふれASエルフェン埼玉コーチから学ぶ)

11:40～12:20

ウォークラリー

※測定会を希望されない場合にはウォークラリーの参加も可能です

予約申込み詳細は裏面へ！

ちふれASエルフェン埼玉 女子サッカーコーチによる 子ども向けトレーニング体験会 開催！



©ELFEN

又吉 果奈コーチ



©ELFEN

伊藤 香菜子コーチ



大人
参加OK！

ストレッチやステップワークなどのウォーミングアップの動作やサッカー基礎技術を学ぼう！

歩行測定・体組成測定を実施！

SK シセイカルテ

AI姿勢分析「シセイカルテ」を用いて歩行測定を行い
ご自身の姿勢の歪みなどを把握し正しい姿勢をレクチャーします！

体組成分析「inbody」を用いて体脂肪や筋肉量などを測定し結果
についてフィードバックさせていただきます！



正しい歩き方セミナー

一般社団法人日本ウォーキング協会
専門講師による効果的かつ正しい歩
き方のセミナーを開催いたします！



ウォーキング実践会

一般社団法人
日本ウォーキング協会専門講師と共に
しっかり歩きたい方向け
「頑張るコース」
初心者や無理なく歩きたい方向け
「らくらくコース」
に分かれ公園内をウォーキング！

子ども参加OK！

ウォークラリー

大人も子どもも楽しめるウォークラリー！
公園内でチェックポイントを探しクイズに
正解すると景品がもらえます！



大人参加OK！

予約申込み詳細

※申込時に希望コースをお選びください

Aウォーキング実践（らくらくコース）→測定会

B測定会→ウォーキング実践（頑張るコース）

C子ども向けトレーニング体験会→ウォークラリー

先着25名

先着25名

先着30組60名



【予約お問い合わせ】

蕨市保健センター

〒335-0001

蕨市北町2-12-15

（開庁日：祝日除く月曜～金曜日8:30～17:15）

①右記二次元バーコードから申込み

②TEL：048-431-5590

③FAX：048-431-5598

④来所



※撮影した写真は広報などで使用させていただく場合もございますので、あらかじめご了承ください。