毎年11月14日は世界糖尿病デー

徳島県　令和7年度ブルーライト・ウォーキング事業

# ブルーライト・ウオーキング

打糖!! 糖尿病 徳島県

自分のペースに応じて取組むことのできる
「ウォーキング」をきっかけに
日常生活への運動習慣の定着を進めること、
またメタボリックシンドローム該当者や
その予備群の減少を図ることを目的としています

日時　令和７年１１月８日（土曜日）
15時30分受付　18時15分解散予定
小雨決行

集　合　徳島中央公園　鷲の門広場

参加料　無料（小学生以下の方は保護者同伴でご参加ください）

スケジュール　受付　　１５時３０分
開会式　１６時１５分～
（開会式後に健康セミナー、阿波踊り体操を予定）
ウォーキング　１７時００分～１８時00分
阿波おどり会館までの往復・ブルーライト点灯式　１７時３０分
抽選会　１８時００分～１８時１５分（解散予定）

定　員　１５０名（先着順）　参加者全員に記念品贈呈

注意事項　（１）夜間歩くのに適した、 白っぽい服装と履き慣れた靴でお越しください。
（２）水筒・懐中電灯を必ずご持参ください。
（３）交通マナーを守り、係員の指示に従って他の通行を妨げないよう心がけましょう。
（４）傷害保険に加入しますが、 傷害保険の適用範囲外の疾病等には責任を負いかねますので、
あらかじめご了承ください。
（５）小学生以下の方は保護者同伴でご参加ください。

申し込み　令和７年１０月３０日（木）（必着） までに氏名・住所・年令・連絡先（電話番号等）
をハガキ・ＦＡＸ・メールもしくは電話（留守番電話可）にて下記へ申し込んでください。
※取得した個人情報は当行事以外の目的には使用しません。

主催：徳島県　　主管：ＮＰＯ法人徳島県ウオーキング協会
後援：徳島市　　徳島県医師会　　プラス１０００歩県民運動促進会　　(一社)徳島新聞社
朝日新聞徳島総局　　毎日新聞徳島支局　　読売新聞徳島支局　　四国放送(株)
ＮＨＫ徳島放送局　　(株)エフエム徳島　　エフエムびざん　　ケーブルテレビ徳島
日本生命保険相互会社徳島支社　　ＮＰＯ法人徳島県レクリエーション協会

## 【お問い合わせ】ＮＰＯ法人徳島県ウオーキング協会

今日も元気に歩かな損々 健康とくしま運動

７７０－０９４４ 徳島市南昭和町1丁目1
パールメゾン宮川101号
TEL・FAX： 088-656-3636
（直接電話は毎週月・金の13：00～１５：00の間）
URL： http://tokuwalking.main.jp
E-mail： tokushima@tokuwalking.main.jp