毎年11月14日は世界糖尿病デー

徳島県　令和8年度ブルーライト・ウォーキング事業

ブルーライト・ウォーキング

打糖!! 糖尿病 徳島県

日　時　令和８年　１１月　１４日　（土曜日）
15時30分受付　18時15分解散予定
小雨決行

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

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００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
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８年１１月５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法人徳島県ウォーキング協会

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