

## 西宮市民 毎日歩こう走ろう会

下記の拠点を参考に、いつものコースや初めてのコースなど、

ご自身の体力・健康状態にあわせて、楽しく運動を！

※交通量の多い場所もありますので、安全には十分注意して下さい。

	コース名	温湿度計 設置拠点		コース名	温湿度計 設置拠点
1	流通東体育館コース	流通東体育館	14	瓦木コース	北甲子園口市民館
2	塩瀬体育館コース	塩瀬体育館	15	中央体育館分館コース	中央体育館分館
3	生瀬コース	生瀬市民館	16	夙川コース	夙川公民館
4	船坂コース	船坂公会堂	17	西宮砲台コース	夙東市民館
5	甲山コース	神呪寺境内登山道口	18	西宮浜コース	西宮浜公民館
6	北夙川コース	越木岩神社境内	19	用海コース	用海公民館
7	北夙川体育館コース	北夙川体育館	20	春風コース	春風公民館
8	六軒コース	六軒市民館	21	今津コース	今津体育館
9	甲東第2コース	甲東公民館	22	学文コース	学文公民館
10	甲武体育館コース	甲武体育館	23	鳴尾コース	鳴尾公民館
11	甲東コース	門戸厄神境内	24	浜甲コース	元鳴尾支所浜甲子園分室
12	中央体育館コース	中央体育館	25	浜甲子園コース	浜甲子園運動公園
13	高木コース	高木公民館	26	鳴尾体育館コース	鳴尾体育館

○上記の拠点にある温湿度計の記録を各自で会員証に記入して下さい。

○会員証の交付場所については、西宮スポーツセンター及び西宮市立体育館、上記の公民館・市民館にて配布しています。

○温湿度計の不備（故障等）がありましたらご連絡下さい。

### ☆☆☆西宮市民 毎日歩こう走ろう会のルール☆☆☆

各家庭より上記の温湿度計の設定拠点を經由して各家庭までのコース（※）を設定し各自で温湿度計の記録を会員証に記入して頂きます。

※コース設定の目安：1.5km～2km以上、汗ばむ程度

記入完了の会員証を西宮スポーツセンターに持参又は送付して下さい。

☆西宮市のシンボル甲山の標高（309m）にちなんで、309回達成者には努力賞として記念バッジを贈呈致します。（1545回・3090回達成者にも贈呈）

問合せ・会員証送付先

公益財団法人 西宮スポーツセンター

〒662-0861 西宮市河原町1-24 TEL 0798-73-7581