

# ウォーキングイベント「しんじゅくシティウォーク2023」を開催します

日頃ウォーキングに関心がない区民も健康づくりに関心を持ち、ウォーキングを始めるきっかけとなるよう、子どもから高齢者まで多様な人が楽しく参加できるウォーキングイベントを開催します。ウォーキングはいつでも・どこでも・誰でも簡単に始めることができ、運動不足による生活習慣病やフレイルの予防にもつながります。新型コロナウイルスへの対応のため令和元年度を最後に開催を見合わせていましたが、4年ぶりに再開します



## 大会概要

### 対象者

区内在住・在勤・在学又は区内で活動（NPO等）している方  
（中学生以下は保護者同伴）

### 定員

500名

### 開催日

令和5年10月28日（土）

### 会場

都立戸山公園やくどうの広場

### コース

会場をスタート・ゴールとした3つのコース（4km・8km・12km）  
コースの詳細は後日ホームページや広報紙でお知らせします。

### 主催

新宿区

### 協力

NPO法人新宿区ウォーキング協会



※写真は前回(2019大会)開催時のもの

## 大会の特徴

### 楽しみ方は自由です！

制限時間内にチェックポイントを通過してゴールを目指します。  
休憩も寄り道も自由なのでコース途中にある新宿の文化資源を見て回ったり、途中で見かけたお店で休憩したり、自由に楽しめます。



### 選べる3つのコース！

体力に合わせて選べる3つのコース。4kmではごみを拾いながら歩くクリーンウォークも実施予定（希望者のみ）です。



ゴール後にも楽しみながら健康づくりを学べるブースなどを出展します。  
また、お楽しみ抽選会も予定しています。



※写真は前回(2019大会)開催時のもの