健康長寿のまち　しばた

健康しばた21
めざせ100彩

しおかぜウォーク

しばたの健康づくりヒーロー
100彩マン

5月13日(土)　藤塚浜海水浴場周辺でめざせ100彩「しおかぜウォーク」が開催されました。

当日は、爽やかな風が心地よい最高のウォーク日和となりました。家族連れも多く参加され、総勢117名の参加者は、きらきら輝く藤塚浜を出発し、紫雲寺記念公園で小鳥のさえずりに癒されながら、各自のペースで完歩を目指しました。全行程ベビーカー対応のコース(4.5km)は、小さいお子様連れのファミリーにとても好評で、「次回も参加したい」と嬉しいお声をいただきました。

家族や仲間、自然とふれあいながら歩くことを通じて、歩くことの効果や楽しさを体感し、運動や健康を意識する良い機会となったようです。ゴール後にふるまわれた紫雲寺特産品「えちごひめゼリー」で疲れた体を癒しつつ、歩ききった充実感や達成感を味わいました。

ウォーキング当日の様子　令和5年5月13日（土）

ゴールスタンプを押して、参加賞をもらいます

～ 参加者の声 ～

- こういう機会があると、ちょっと運動してみようかなと思います。背中を押してもらった気がします。
- こういう企画にどんどん参加したいと思います。

（インタビューから抜粋）

新発田の皆さんが、楽しく健やかに過ごせたらいいなと思って企画しています。

これからも健康づくりのきっかけになるように活動していきます！

100彩マンは、皆さんの健康づくりを応援しています!!