

コミュニティスポーツフェスティバル 2025

# 大堀川ウォークin流山

5月17日(土)

受付: 8時30分~9時  
受付後、随時スタート  
ゴール: 12時まで

参加無料・当日受付  
時間内にゴールされた方には  
参加賞もあります!

場所: 流山おおたかの森駅  
森のまち広場  
(スタート&ゴール地点)

持ち物: 汗ふきタオル、動きやすい服装、飲み物

主催: 流山市教育委員会  
流山市コミュニティスポーツリーダー会

協力: 流山市スポーツ推進委員協議会、  
流山市スポーツボランティア、  
江戸川大学、明治安田

お問い合わせ: 04-7157-2225

流山市教育委員会 生涯学習部スポーツ振興課

~ 小雨決行・荒天中止 ~

## コースマップ



### ショートコース (約4km)

ウォーキングに慣れていない方やお子様におすすめ!

### ミドルコース (約6km)

かしわで農産物直売所でお買い物もできます!

### ロングコース (約10km)

大堀川沿いの自然をじっくり  
鑑賞しながら歩けます!

森のまち広場では健康測定会や軽スポーツ体験会  
を実施します。お子様も大歓迎です!

デフリンピックブースもあります。気軽にご参加ください!

パターゴルフ



ラダーゲッター



デフリンピックブース



健康測定会



「みんなで」  
だから続けられる!

# 流山市

市民の健康づくりを  
応援中!

## コミュニティスポーツリーダー会

週に一度は体を動かしませんか?

▶わが国では運動不足が原因で毎年5万人が亡くなっています。

### 健康 ジョギング 講習会

参加  
無料

～毎週日曜に開催～

#### 北部地区

時間：7時から（12月～2月は8時から）  
会場：東深井地区公園

#### 中部地区

時間：7時から  
会場：八木北小学校

#### 総合運動公園地区

時間：7時30分から  
会場：市総合運動公園SL広場

#### 南部地区

時間：7時から  
会場：南流山小学校

#### 東部地区

時間：7時30分から  
会場：東小学校



東深井地区公園  
(古墳公園)や利根運河の  
周辺をみんなで歩いたり  
走ったりしています。

北部地区リーダー  
入山 守生さん



江戸川堤防から富士山、  
スカイツリーを眺望でき  
素晴らしいコースをジョギ  
ング&ウォーキング出来ま  
すよ!

南部地区リーダー  
村井 行雄さん



大堀川沿いを野鳥や  
花木を楽しむウォーキ  
ング、ジョギングしてま  
す。卓球や太極拳、山  
の仲間も出来ますよ。

中部地区リーダー  
長谷川 静江さん



すがすがしい朝の空  
気をしみながら、緑  
豊かな市総合運動公  
園でウォーキング・ジョ  
ギングしています。

総合運動公園地区リーダー  
早川 幸子さん



東部地区のピュース  
ポット、あじさい通りや  
富士川沿いなどをウ  
ォーキングしましょう!

東部地区リーダー  
佐藤 洋一さん

### 健康ジョギング 講習会基本メニュー

全体で60分程度

- 1 準備運動 歩きます
- 2 ストレッチング
- 3 その日の調子でクラスを選びます  
I.ウォーキング II.ジョギング
- 4 整理運動

メニューは地区によって様々! 5地区の活動に参加してそれぞれの楽しみ方を体感しよう!

### コミュニティ スポーツの つどい

市内外の自然や歴史を訪ねる日帰りウォーキングツアーや  
楽しいユニバーサルスポーツ体験ができるプログラムを用意します。

各地区年3回程度/不定期/事前申込不要/当日集合場所で受付  
市広報等で募集するほか健康ジョギング講習会で案内します!  
(交通費や実費費用が必要なプログラム、雨天中止の場合もあります。)

親子での参加も  
お待ちしています!



市内  
5地区で  
活躍中!

### 流山市 コミュニティ スポーツリーダー会 とは?

毎週日曜日開催の  
健康ジョギング講習会と  
随時開催の  
コミュニティスポーツの  
つどいの企画・運営

昭和53年度から  
活動をはじめ、  
平成30年度には、  
スポーツ庁より  
体力づくり国民会議  
議長賞を受賞

子どもから大人まで  
年間1万人以上の方が  
参加し、気軽に参加できる  
健康・体力づくりの場  
として定着

たさえることで“主役”になれる!  
流山市コミュニティ  
スポーツリーダーを募集!

詳細は  
スポーツ振興課まで  
お問い合わせ  
ください。