



まめに歩こう！

～出雲地域ウォーキングイベントの紹介～



出雲圏域健康長寿しまね推進会議では、ウォーキングの普及と定着を目指した活動を実施しています。
ウォーキングに関する情報を出雲市内のコミュニティセンターから情報提供いただき、地域へ発信しています。
お近くの地域のウォーキングイベントに参加してみませんか？

令和6年度 ウォーキングイベント情報【令和6年10月現在】

	開催日時 (集合時間)	開催場所 (集合場所)	コース内容	募集人数	参加費	申込先	持ってくるもの	その他	問合せ先 (電話など)
1	令和6年12月1日 (日) 午前	・高浜コミュニティセンター	未定	30名程度	無料	高浜コミュニティセンター	各自必要と思われるもの		高浜コミュニティセンター (21-0948)
2	令和6年10月5日 (土) 18時30分～22時 集合時間：18時20分	・神門コミュニティセンター 真幸ヶ丘公園 ・集合場所： 神門コミュニティセンター	神門コミュニティセンター→ 真幸ヶ丘公園→神門コミュニ ティセンター	親子15組 30名	親子600円	神門コミュニティセンター	<ul style="list-style-type: none"> 健康観察シート マスク 反射タスキ 水筒 懐中電灯 汗拭きタオル 筆記用具 雨具 リュック 	<ul style="list-style-type: none"> 少雨決行 神戸川小学校 児童対象 	神門コミュニティセンター (21-1038)
3	令和6年11月19日 (火) 9時～12時 集合時間：8時45分	・神門コミュニティセンター 旧エネセン ・集合場所： 神門コミュニティセンター	神門コミセン→西出雲駅→花 の郷→保三→旧エネセン→保 二→栄丁→神門コミセン (スポーツゴミ拾い)	50名	未定	神門コミュニティセンター	ウォーキングに 必要なものと、 ゴミ拾いに必要な なもの	・雨天中止	神門コミュニティセンター (21-1038)
4	令和6年10月10日 (木) 集合：9時45分～ 出発：10時00	・出雲養護学校駐車場	養護学校～外園海岸～くにび きの郷 (外園海岸の歴史と課題に ついて講話：外園海岸整備推進協 議会長)～養護学校 (だんだん 食堂で昼食)	25名	650円 (昼食代)	神西コミュニティセンター	<ul style="list-style-type: none"> 飲料 タオル 帽子 参加費 	・少雨決行	神西コミュニティセンター (43-1001)
5	令和6年10月26日 (土) 集合・出発：8時30分	・久多美コミュニティセンター	佐香 三浦～小伊津～ 立石神社～畑薬師	20名	300円	久多美コミュニティセンター	<ul style="list-style-type: none"> タオル 飲み物 雨具 (雨天時) 	<ul style="list-style-type: none"> マイクロバス 移動あり 参加は地区内 の住民のみ 	久多美コミュニティセンター (63-1374)
6	令和6年11月9日 (土) 集合・出発：9時	・久多美コミュニティセンター	鳶巣コミセン周辺 大寺薬師～	20名	500円	久多美コミュニティセンター	<ul style="list-style-type: none"> タオル 飲み物 雨具 (雨天時) 	<ul style="list-style-type: none"> マイクロバス 移動あり 参加は地区内 の住民のみ 	久多美コミュニティセンター (63-1374)

	開催日時 (集合時間)	開催場所(集合場所)	コース内容	募集人数	参加費	申込先	持ってくるもの	その他	問合せ先(電話など)
7	令和6年11月24日(日) 9時スタート	・旧田儀小学校	旧田儀小→越堂たたら跡ガイダンス→旧田儀の町並み→農村広場→鶴ヶ城遊歩道→津戸口→旧田儀小	100名	500円 ※変更の可能性あり	多伎コミュニティセンター	・飲み物 ・タオル	・少雨決行	多伎コミュニティセンター (86-2853)
8	令和6年10月26日(土) 集合:8時45分	・多伎町キララコテージクラブハウス前	ノルディックウォーク 多伎町きらら周辺 ～西浜海岸	20名	無し	湖陵コミュニティセンター	・飲料 ・タオル ・帽子	・少雨決行	湖陵コミュニティセンター (43-2480)
9	令和6年11月24日(日) 集合:8時45分	・湖陵コミュニティセンター	神西湖一周ウォーク	30名	無し	湖陵コミュニティセンター	・飲料 ・タオル ・帽子		湖陵コミュニティセンター (43-2480)
10	令和6年10月20日(土) 受付:8時45分～ 出発:9時	・出西コミュニティセンター	出西コミセン→旧海軍大社基地跡 →小野小町地藏→稲城明神→後谷 遺跡→出西八幡宮・久武神社→出 西コミセン(約5km)	無制限	無し	出西コミュニティセンター	・タオル ・帽子 ・雨具 ・飲み物	・少雨決行 ・クイズあり	出西コミュニティセンター (72-9204)

出雲圏域健康長寿しまね推進会議(事務局 島根県出雲保健所)