

実施期間

2021年4月5日～5月10日

グリーン回廊で

辻堂さんぽ

さんぽ×フォトコンテスト with

ふじさわ  プロジェクト

歩いて元気に！まちの魅力も発見！

1 歩

グリーン回廊を巡る

ウォークラリー



グリーン回廊を歩いて巡って景品をゲット！

2 撮

Instagram

フォトコンテスト



歩きながら見つけた辻堂のステキな姿を写真に！
「#辻堂さんぽ」「#ふじさわキュンウォーク」の
2つをつけて投稿

詳細は
別面に

辻堂グリーン回廊は、辻堂地区の名所や自然を巡ることができる道です。
この機会に、散歩やウォーキングをして、体を動かしながら、辻堂の素敵なところを感じてください。

お問い合わせ・お申込み

辻堂市民センター (0466)34-8661 e-mail: fj-tsuji-c@city.fujisawa.lg.jp

主催 辻堂まちづくり会議

グリーン回廊の地図は裏面をご覧ください。

協力 藤沢市健康づくり課・辻堂商店会連合会

1

ウォークラリー

グリーン回廊を巡る

歩いて元気に！散歩でもウォーキングでも、できる時間にできるやり方で、道具も少なく一人でもできる運動、「歩く」をお勧めします。

今回は、毎年行っているグリーン回廊ウォーキングを「辻堂さんぽ」として、歩く方を応援するウォークラリーをご用意しました。まずはお家や職場の近くから、グリーン回廊を巡ってみませんか？



ふじさわ歩くプロジェクト

仕事や家事、趣味の時間など、日常生活にちょこっと「歩く」時間をプラスする取り組みです。

スマホアプリの「FUN+WALK」では、ポイントをためてクーポンをゲットすることもできます。



RareA



facebook

Instagram

2

フォトコンテスト

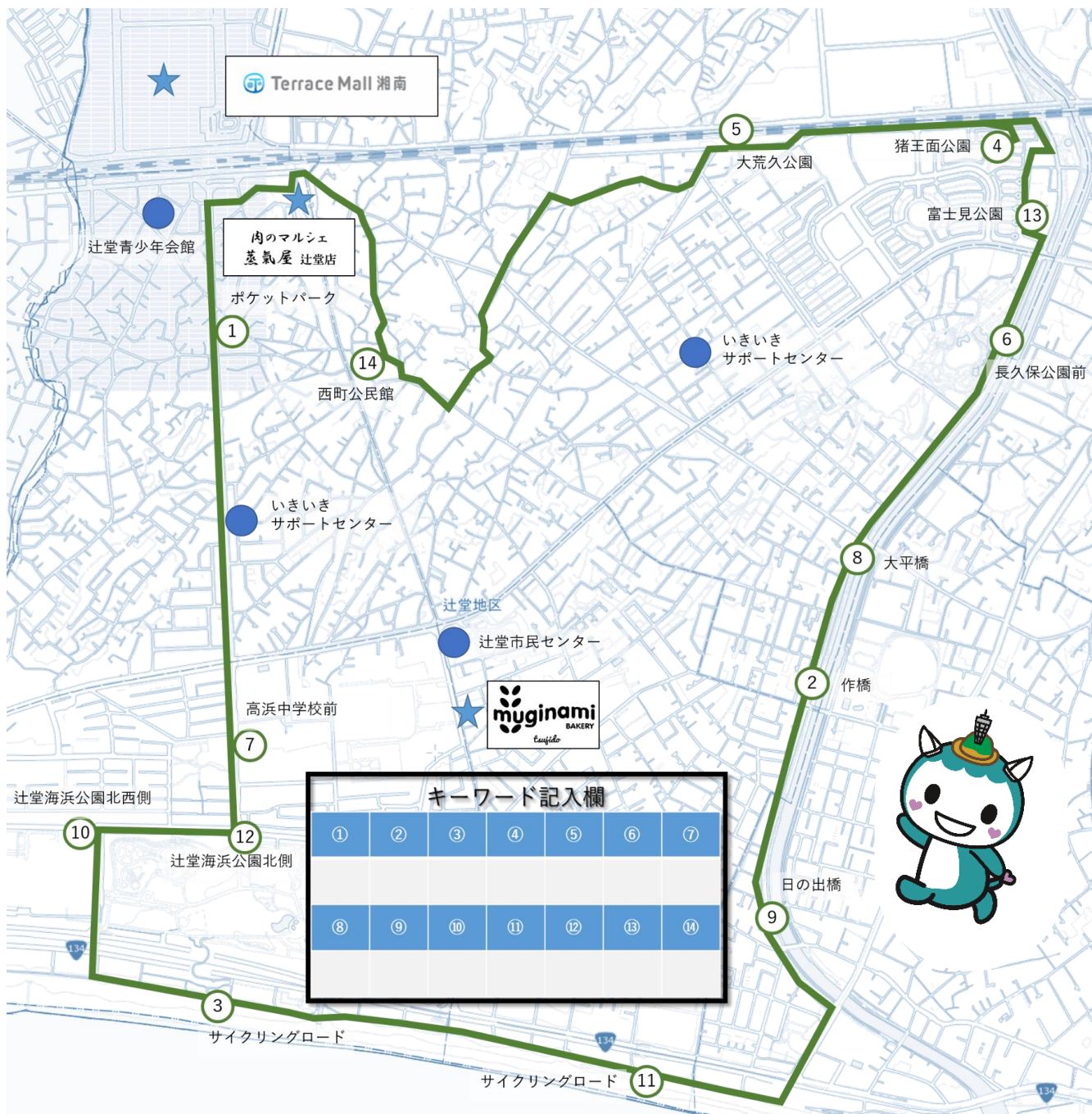
グリーン回廊沿いの辻堂のステキなシーンをみんなで楽しみましょう。

- 投稿期間
2021年4月5日から5月10日まで
- 応募対象
裏面のグリーン回廊のコース沿いにあるステキな辻堂
- 応募方法
グリーン回廊沿いのステキなシーンをスマホ等で撮影し、インスタグラムでハッシュタグ「#辻堂さんぽ」「#ふじさわキュンウォーク」をつけて投稿してください。
- 優秀作品
辻堂まちづくり会議で選定した優秀作品は、新しい市民センターで展示します。

- ご注意
○投稿したSNSアカウントを非公開に設定している場合は審査対象外となります。
○撮影対象の肖像権、プライバシーなどの権利を侵害しないよう、撮影許可をとるなど、十分に配慮をしてください。

- 参加するには
①Instagramのアカウントをフォロー
②「#辻堂さんぽ」「#ふじさわキュンウォーク」を付けて写真を投稿
※プロフィールの非公開設定をonにされていると参加対象外になりますのでご注意ください。
※利用規約等もご確認ください。

ステキな写真を投稿してくれた方には、ステキな賞品をプレゼントします。受賞者の方には、公式アカウントよりダイレクトメッセージが届きます！



- チェックポイント（道標）
- 景品引換場所
- ★ご協賛企業

※景品の数には限りがありますので、あらかじめご了承ください。
※歩く「さんぽ」なので、自転車で回るのはやめましょう。

キーワード記入欄						
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭

ウォークラリー参加賞

- 4つ以上のキーワードをご回答の方に！
いずれか1つプレゼント！
- muginami BAKERY割引券
500円以上のお買い物で10%off
- 蒸気屋 ランチソフトドリンク
無料チケット
- OME-BYOボールペン
- OME-BYO de POKEMON ビニール製
クリーンサック
- 辻堂まちづくり会議ハンドタオル

ウォークラリー完歩賞

- 全部のキーワードをご回答の方に！
- ふじさわ歩くプロジェクト
エコバッグ



Instagram

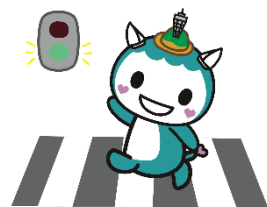


辻堂プライド賞

応募者の中から優秀作品に
素敵な賞品をプレゼント！
（詳細は4面に）

【楽しく安全に歩くために】

運動にはさまざまな効果がありますが、自分の健康状態や体力にあわせて行うことが大切です。まずは自分自身の感覚を大事にして、「楽である」～「ややきつい」と感じる範囲でやってみましょう。自動車、自転車などにも気をつけてください。



【歩き方のポイント】

まずは自分に合った無理のない歩幅で。歩幅は小さいと前のめりになって転倒しやすく、大きすぎると反り返って足への衝撃が大きくなります。視線はまっすぐ前を、あごを引いて肩の力を抜きます。腕は体に沿って左右平行に振るようにして、おなかを引き締め背筋を伸ばします。

辻堂プライド賞などご案内



辻堂東海岸・汐風たっぷりの
ロケーションに店を構える
muginami BAKERYです。
国産小麦と厳選素材で
ココロにも体にも優しい
パン＆お菓子を作ってます。



muginami BAKERY
(ムギナミベーカリー)
藤沢市辻堂東海岸 1-10-18
0466338832



【辻堂プライド賞】 3人
muginami BAKERY おすすめセット
(2,000円相当分)

【参加賞】 200人
割引券：500円以上のお買い物で10%off
(パン・焼菓子・ケーキ、一部除外品あり。詳しくはスタッフまで)(有効期限：2021年5月末)



肉のマルシェ
蒸気屋 辻堂店

藤沢市辻堂1-9-1
FKビル1階
0466-52-4299

【辻堂プライド賞】 10人
肉寿司盛り合わせ6巻プレゼント

【参加賞】 100人
ランチソフトドリンク無料チケット
(有効期限：2021年5月末)



Terrace Mall
湘南

藤沢市辻堂神台1-3-1

【辻堂プライド賞】 10人

テラスモール湘南

お買い物＆お食事券3,000円分

(有効期限：2021年7月末)