



＼ふくちやまを「歩く」「見る」「買う」「遊ぶ」／

市政施行 85 周年記念

アクティブフェスタふくちやま 2022

第 30 回福知山マラソンイベント

福知山市では、市民の皆さんの活動(運動やスポーツ)を盛んにすることで、誰もが心身ともに健やかで豊かな生活を送ることができるまちづくり「アクティブシティ」の実現を目指しています。その一環として、「アクティブ(活動的)」をキーワードとした交流の場を提供することで、日頃の運動、手軽に行えるウォーキングなどを楽しむきっかけづくりとするために、まちなかを活用したウォーキングイベントを開催します。また、3日後に開催される「第30回福知山マラソン」のイベントとして位置付け市内外からも多くの誘客を図り、まちなかを楽しみながら運動する1日を提供します。



1.実施概要

- 名 称 : アクティブフェスタふくちやま2022
- 開催日時 : 令和4年 11月20日(日曜日) 午前10時～午後4時
- 主 催 : 福知山市
- 会 場 : 福知山駅北口公園 ほか市内一円

協力:市内各商店街、ニコニコスポーツプラザ、明治安田生命京都支社

2.まちなかを楽しみながら歩こう！

オリジナルアプリ「福知山KENPOS」を使ってまちなかをウォーキング！

まちなかウォーキングコースのチェックポイントで、QRコードを読み取って、この日だけのアクティブポイントをゲットしよう!!

(参加方法)

オリジナルアプリ「福知山KENPOS」を登録のうえ、福知山駅北口公園または広小路通りの受付テントへお越しください。
スマートフォンをお持ちであれば、その場で登録することも可能です。

まちなか商店街特別企画

ウォーキングコースでは、まちなかの商店街がいろんなイベントを開催します！ウォーキングしながらイベントにも参加して楽しもう！

【イベント】マルシェイベントや AR*体験など
各商店街で、おもてなしがあるかも！

*AR:スマートフォンを使って、商店街のバーチャル空間に隠されたヒントを頼りに QR コードを探してポイントをゲットせよ!!



3.カラダを知ろう！「In Body」「ベジチェック®」でカラダ測定

簡単・迅速・正確 「In Body」でカラダを知ろう!!

測定内容:筋肉量、脂肪量 などの 体組成測定 (素足で測定します)

(参加方法)

福知山市駅北口公園広場の受付までお越しください。

オリジナルアプリ「福知山 KENPOS」を既にご登録いただいている方、もしくは、その場でご登録いただいた方に無料でお試しいたできます。

この機会に、ご自分の身体を知り、スポーツを始めるきっかけとしませんか？

(協力:ニコニコスポーツプラザ)

ところで・・・あなたの普段の野菜摂取量は？

推定野菜摂取量を見える化し、食生活改善のきっかけに！手のひらで測る「ベジチェック®」同時開催

(協力:明治安田生命)*ベジチェック®はカゴメ株式会社の登録商標です

4.第30回記念 福知山マラソン プレイイベント

<特別企画 中村友梨香さんのランニング教室>

～ランニングやウォーキング前の楽しい全身運動・ウォーミングアップ！～



◆中村 友梨香(なかむら ゆりか)さん 元北京オリンピック女子マラソン日本代表
福知山市出身の女子マラソンランナー。

兵庫県立西宮高等学校卒業後は天満屋に入社。

2008年3月9日に開催された「名古屋国際女子マラソン」では、初マラソン
出場で、2時間25分51秒(自己ベスト記録)で初優勝を果たす。

同年北京五輪女子マラソン大会出場。

現在は「NOBY T&F CLUB」のコーチとして活躍中。

<Step の 大バーゲンセール> 場所:福知山駅北口公園広場

福知山マラソン特別協賛の(株)Stepによる市民向け大バーゲンセール

5.明治安田生命 Jリーグウォーキング IN 福知山

京都サンガ F.C「パーサクン」が福知山市にやってくる！

「明治安田生命」による協賛イベント

みんなでまちなか商店街を歩こう！

参加いただいた方には素敵な参加賞と完歩賞をプレゼントします。

(参加方法)

別途専用エントリーシートに必要事項を記入のうえ、

下記当該イベント担当まで提出。

申し込み締め切り:2022年11月7日 先着300名

参加料無料 ※ただし、定員になり次第締め切らせていただきます。

問い合わせ先:0773-22-4402 (明治安田生命 福知山営業所)



【本件に関するお問合せ】

福知山市役所 福祉保健部健康医療課 医療政策係 担当:森岡、大島

TEL:0773-24-2788 FAX:0773-23-6537

E-mail:kensui@city.fukuchiyama.lg.jp