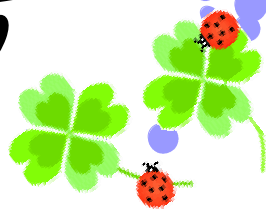


# 紀の国わかやま 1万人健康ウォーク

## inはしもと 2015

参加無料!



いよいよ2015年秋に開催される紀の国わかやま国体成功に向けて、皆さんで盛り上げていくとともに、新緑の“はしもと”を満喫しながらのウォーキングで、日常生活に楽しく運動習慣を取り入れ、生活習慣病予防につなげましょう!

### 日時

平成27年5月15日(金)  
9時30分~12時00分  
(受付開始: 9時00分)

多数のご参加をお待ちしています!

### 対象

橋本、伊都地方に在勤・在住の方

#### 【持ち物等】

動きやすい服装・靴・帽子・飲み物  
タオル・室内用シューズ

### 内容

#### ① 運動講座

講師 NPO法人 橋本マデ イヨング・マデ イネソククラブ  
げんき倶楽部はしもと  
柔道整復師 岸田 昌章 先生

#### ②ウォーキング

県立橋本体育館~橋本川を巡るコース  
(約 4.0km)

\* 小雨決行。荒天時は内容を変更し、室内で運動講座実施。(~11時30分)



2015

紀の国わかやま国体

~躍動と歓喜、そして絆~

### 申し込み

氏名、住所、連絡先、生年月日を  
電話またはFAXでお伝え下さい

締切:平成27年5月1日(金)

### 集合場所

県立橋本体育館 メインアリーナ  
住所 橋本市北馬場455

- \* ウォーキングデー(橋本市保険年金課)と同時開催いたします
- \* 医師から運動を控えるよう指示を受けた方、体調の悪い方の参加はご遠慮ください
- \* イベント保険加入
- \* 申し込み・問い合わせは、橋本保健所 保健福祉課まで

電話 0736-42-5440 FAX 0736-42-0886

FAX 送信用紙 F A X 0736-42-0886

# 紀の国わかやま 1万人健康リレーウォーク i n はしもと 2015 申し込み

平成27年5月15日（金）開催

	氏名	住所	電話番号	生年月日	備考
代表者				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	

\* イベント保険へ加入します

締切 平成27年5月1日（金）