

紀の川の堤防を歩こうinかつらぎ

かつらぎ町民ウォーキング

ウォーキングは手軽に無理なくできる有酸素運動で、生活習慣病の予防、体力向上、ストレス解消などたくさんの利点があります。いつまでも健康でいきいきとした生活ができるよう、日常生活に運動習慣を取り入れましょう。新緑の紀の川の堤防を歩きながら、歩く楽しさを味わいましょう！

日時

平成27年5月10日(日)
9時30分～12時00分
(受付9時から)

対象

コースを完歩できる方で
かつらぎ町及び橋本、伊都地方に
在勤・在住の方
(中学生以下は保護者同伴)

内容

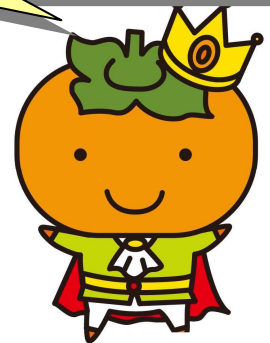
- ① 運動講座
講師 日本健康運動指導士会和歌山県支部
西風 幸一先生
- ② ウォーキング
(コース) 保健センター→紀の川堤防→三谷橋
→丹生酒殿神社(三谷) 往復(約6.2km)
- ③ 骨量測定など健康機器で健康チェックができます

*小雨決行。荒天時は内容を変更し、保健センターで運動講座を実施します。

*ご希望の方は減塩弁当をご注文いただけます(1個700円)

<持ち物>動きやすい服装・靴・帽子・飲み物・タオル

参加者にはいろんな国体グッズ
をプレゼントするよ!



かきおうじ

申込

氏名、住所、電話番号、生年月日を
電話またはFAXでお伝え下さい。

締切：平成27年4月30日(木)

集合場所

かつらぎ町保健福祉センター

住所 かつらぎ町丁ノ町 2148-1

*駐車場は役場駐車場をご利用ください。

*申し込み・問い合わせは、かつらぎ町役場 やすらぎ対策課 衛生係まで
電話 0736-22-0300 FAX 0736-22-2940

紀の国わかやま1万人健康リレーウォーク 共催

この大会は、今年、和歌山県にて開催される「紀の国わかやま国体」に向け、県内を縦横断する健康リレーウォークも共に開催します。多数の申し込みをお待ちしています!

主催 健康かつらぎ21推進協議会
共催 かつらぎ町、橋本保健医療圏地域・職域連携推進協議会(橋本保健所)



2015
紀の国わかやま国体

きいちちゃん

FAX 送信用紙 F A X 0736-22-2940

紀の川の堤防を歩こう in かつらぎ

かつらぎ町民ウォーキング申込書

平成 27 年 5 月 10 日（日）開催

氏 名	住 所	電話番号	生年月日	お弁当
			年 月 日	
			年 月 日	
			年 月 日	
			年 月 日	
			年 月 日	

- * お弁当をご注文の方はお弁当の欄に○を記載していただき、ウォーキング終了後に代金をお支払いいただき受け取ってまいります。
- * 申し込みを以て受付とします。別途案内はいたしませんので、当日集合場所にお越しください。
- * 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
- * けが等をされた時は町が加入している全国町村会総合賠償補償保険が適用されます。

締切 平成 27 年 4 月 30 日（木）