

# 紀の国わかやま1万人健康リレーウォーク in 高野山 2015

参加無料!

ウォーキングは最も手軽にできる運動のひとつです！紀の国わかやま国体・紀の国わかやま大会を盛り上げるとともに、運動習慣を日々楽しく取り入れ生活習慣病予防につなげてもらえるよう実施してきたリレーウォーク、最終年は奥の院を巡ります。

秋の風情を感じる高野山でのウォーキングと楽しい体操で、心も体もリフレッシュしましょう！



## 日時

平成27年10月18日(日)  
9時30分～12時00分  
(受付開始：9時00分)

## 集合場所

高野町商工会館 2F  
住所 高野町高野山53-1  
TEL 0736-56-2184

## 内容

- ① 運動講座  
講師 エアロビクスインストラクター  
和歌山シニアエクササイズ指導員  
川邊 小百合 先生
  - ② ウォーキング  
高野町商工会館～奥の院を巡るコース  
(約 3.6km)
- \* 小雨決行。荒天時は室内での運動講座のみとなります。

## 対象

橋本、伊都地方に在勤・在住の方  
(中学生以下は保護者同伴)

## 持ち物

帽子、飲み物、室内用シューズ、  
タオル、必要に応じ雨具。

## その他

- \* 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下さい。
- \* イベント保険へ加入します。
- \* 今回のリレーウォークは、健康推進員養成講習会運動講座を兼ねています。

## 申し込み方法

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10月9日(金)

多数の参加  
お待ちしております！



## 申し込み・問い合わせ先

橋本保健所又は高野町役場まで

橋本保健所 保健福祉課 電話 0736-42-5440 FAX 0736-42-0886

高野町役場 福祉保健課 電話 0736-56-2933 FAX 0736-56-4745

FAX送信用紙

橋本保健所 保健福祉課 あて

F A X 0736-42-0886

高野町役場 福祉保健課 あて

F A X 0736-56-4745

# 紀の国わかやま 1万人健康リレーウォーク i n 高野山 2015 申し込み用紙

平成27年10月18日（日）開催

氏名	住所	電話番号	生年月日	備考
			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10月9日（金）