



皇居一周健康ウォーキング大会

実施日時

平成30年10月13日(土) AM9:00~PM12:30
(雨天の場合は、ウォーキング教室を行います。)

集合場所

厚生会館 5F
※受付時に参加目印、コースマップ、飲料水(500ml)を配布

コース

厚生会館出発→半蔵門から反時計回りに皇居一周→厚生会館到着

◆全国土木建築国民健康保険組合被保険者の健康保持増進に寄与することを目的としたウォーキング大会を開催いたします。

スケジュール

- 8:15 受付開始
血圧測定、参加者グループ分け、参加賞等を配布
- 9:00 開 会
主催者挨拶
注意事項とコース説明
- 9:10 日本ウォーキング協会講師による講演「テーマ：姿勢と美しい歩き方」
ストレッチ
- 10:10 厚生会館出発(グループごとに順次スタート)
- 12:00 最終グループ半蔵門到達
- 12:15 最終グループ厚生会館到着(ゴール)
- 12:20 閉 会
完歩証明書を配布
- 12:30 解 散



募集人数

50名 (定員になり次第締め切り)

参加費

無 料

参加申込み

参加申込書をFAX又は郵送により、ご提出ください。
参加申込書は当会ホームページからもダウンロードできます。

お問い合わせ

一般財団法人 土木建築厚生会 担当：小黒/柳沼/工藤

TEL： 0120-007-953・03-3264-1241

FAX： 03-3264-1952