Walking & Health experience

歩こうNIIGATA大作戦スタンプラリー対象事業

ウォーキング&健康づくり体験

ウオーキングで気持ちのいい汗をかき、健康づくりを体験しませんか？
親子大歓迎です。お気軽にご参加ください！

日時 2018年 **11月11日(日)**
9時10分～13時【受付8時50分～】
9時10分～歩行指導・ストレッチ 9時30分スタート

会場 高田公園オーレンプラザ スタジオ前集合
※災害の恐れがあるときは中止になる場合があります。
※コースは変更になる場合があります。

ウオーキング Walking

A「高田公園コース」

高田城跡（県健康ウオーキングロード）を含む
→高田公園内

スタッフと一緒に歩きます。自由に歩くこともできます。 **5km**

B「関川堤防コース」

オーレンプラザ→関川河川敷左岸→稲田橋→右岸
→防災ヘリポート→春日山橋→左岸
→災害対策車と防災パネル見学→オーレンプラザ

ご自身のペースで自由に歩いてください **12km**

健康づくり体験 Health experience

オーレンスタジオ
11時～13時
※スタジオ内は土足厳禁です。
※内容は変更になる場合があります。

【新潟県上越保健所】
★体組成測定
★握力測定
★ロコモテスト（立ち上がり測定）
★健康関連情報の展示

【メディカル＆ケア】
★健康相談

申し込み方法

電話、FAX、メールで、名前・性別・年齢・住所・日中連絡がとれる電話番号、ウオーキングコースをお伝えください。
FAXの方は裏面の申込書をご利用ください。
※当日参加も可能ですが、参加者数把握のためできるだけ事前にお申込みをお願いします。

上越はつらつ元気塾事務局 TEL 025-521-2627 FAX 025-520-4151 E-mail genki@echigo-joetsu.com

主催 特定非営利活動法人 上越はつらつ元気塾 | 新潟県上越市高土町1-8-3 TEL.025-521-2627
協力 ● 国土交通省高田河川国道事務所、新潟県上越地域振興局、NPO法人新潟県ウオーキング協会、㈱メディカル&ケア、上越歩く会

FAX 送信先 ▶ 025-520-4151 このまま送信してください

ウオーキング＆健康づくり体験

参加申込書

フリガナ		
参加者お名前		
性別・年齢	男　・　女	歳
ご住所	〒	
電話番号		
ウオーキング希望コース ☑ 印を付けてください	□ A.高田公園コース □ B.関川堤防コース	
複数名お申込みの場合は、参加者全員分のお名前・性別・年齢をご記入ください。 その他特記事項がございましたら空白にご記入ください。	フリガナ お名前	男 ・ 女　歳
	フリガナ お名前	男 ・ 女　歳
	フリガナ お名前	男 ・ 女　歳

※保険加入の関係で、すべての項目にご記入ください。
※いただいた情報は、上越はつらつ元気塾の活動にのみ使用します。

主催 ／ 特定非営利活動法人 上越はつらつ元気塾
TEL.025-521-2627　FAX.025-520-4151　E-mail: genki@echigo-joetsu.com