



第1回
おのれ

健康ウォーキング in 安土



安土天下取りの道を歩くの巻

安土城跡や考古博物館をめぐる、約**6.7km** コース
(体力に自信のない方向けの短距離コースもあります)

小雨決行
2018年 **11月10日 土**

集合
場所

JR安土駅 南口
城郭資料館 駐車場
8:30～受付 / 9:30 開会式

イベント当日
車は駐車
できません

コープしがでは、組合員や地域住民の健康増進を目指し、専門トレーナーによるウォーキング指導やストレッチ指導、健康チェックなどが気軽に行える「健康ウォーキングイベント」を開催します。

参加費 **無料**

募集人数 **150名様** **抽選**

- ・抽選結果は当選者のみハガキにてお知らせします。(10月19日(金) 発送予定)
- ・健脚で自分の力で歩ける方、お子さんも参加いただけます。

アクセス

駐車場はありません
公共交通機関を利用してお越しく下さい

コース案内・お申込み方法はウラ面をご覧ください

参加者全員に
オリジナルバンダナ
プレゼント

同時開催！
健康測定で自分の
身体をチェックしよう！

協力：滋賀保健研究センター

無料なのだよ



ボイスクリニック

脳年齢チェック

血管年齢チェック

食事&運動習慣チェック

ウォーキング指導





参加にあたっての ご注意

- ・小雨決行です。決行・中止いずれの場合も、当日の朝7時にコープしがウェブサイトの「お知らせ」にて案内します。
- ・公共交通機関を利用してお越しください
- ・動きやすい服装、履き慣れた運動靴で参加しましょう
- ・持ち物(タオル、着替え、水筒、天候によっては雨具)は各自ご準備ください
- ・中間地点で飲み物をお渡ししますが、水分補給用の飲み物は各自ご準備ください
- ・途中で気分が悪くなった場合は、無理をせず、近くにいるスタッフまでお声かけください

お申し込みは インターネット または フリーダイヤル にて

スマホ から



※通信費はご負担ください

インターネット から



コープしが 検索

<https://www.pak2.com/>

フリーダイヤル から



組合員コールセンター

☎ 0120-709-502

月～金曜 8:30～20:00
土 曜 8:30～15:00

※お問合せも受け付けます

申込締切日: 2018年10月6日(土)

生活協同組合コープしが