

第2回
はなまる



健康ウォーキング

in 安土

安土天下取りの道を歩く

安土城跡や考古博物館をめぐる、約6.7kmコース

再び!

小雨決行

2019年 11月23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 / 14:00 終了予定

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

参加者全員に
オリジナルバンダナ
プレゼント

- ・抽選結果は当選者のみ郵送でお知らせします。
- ・(10月18日(金)申込締切・10月25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

同時開催!

「腰の王子☆ゆうちゃん」こと
河上雄太氏の

正しい歩き方指導



滋賀保健研究センターによる

各種健康測定※

- ・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



※抽選でいずれかの健康チェックを受けられます





健康ウォーキング

ルートマップ



ゴール・健康測定・解散

- ・腰の王子☆ゆうちゃんの正しい歩き方指導
- ・ボイスクリニック・脳年齢チェック
- ・血管年齢、食事・運動習慣チェック

いろいろな健康測定にチャレンジ!

集合・受付 スタート

・専門指導員によるストレッチ

コースの全長 約**6.7km**

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: 2019年**10月18日**金

生活協同組合コープしが