



## ～ 「ウォーキング大会」 実施のご案内～

平素より、「ヘルスケアクリニック厚木」をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。

この度、第2回ウォーキングイベントを開催する事となりました。

今回のコンセプトは…『ウォークレクリエーション』です！

運動のプロである健康運動指導士監修のもと、自然がいっぱいの環境で一緒に楽しくお体を動かしてみませんか。

ゲーム要素も沢山取り入れたいと考えておりますので、普段体を動かす機会が少ない、そんな方もぜひこの機会にご参加くださいませ。

### ～ 詳細 ～

★開催日時： H25年10月19日（土）

AM9：00開始～14：30終了目安 少雨決行

★開催場所： 県立秦野戸川公園内（最寄駅：小田急線・渋沢駅）

★イベント内容：

- ・午前…ウォークラリー式、ウォーキングイベント
- ・午後…あおぞらヨガ教室（ヨガ初心者の方も歓迎です！）

※午前中のみ等、途中までのご参加も可能です。

★参加費用： 無料

※集合場所までの交通費や飲食代につきましては、恐れ入りますが、自己負担にてお願いいたします。

主催：公益財団法人 健康予防医学財団 ヘルスケアクリニック厚木



こんな所です！

ご不明点などございましたら、  
お気軽にお問合せください。



★お問い合わせ・お申込みはこちらまで★

電話：046-223-1150

Eメール：hokenshido@h-p-m.org

担当：辻内（つじうち）、直海（なおみ）