

野外研修会「家族と共にウォーキング」のご案内

このたび、衛生部会主催の野外研修会を企画しましたので、ご案内いたします。

お忙しいとは存じますが、ウォーキングは、生活習慣病の予防のみならず、ロコモティブシンドローム予防や脳の活性化、精神的ストレスの解消や新陳代謝促進など、多くの効果が期待できますので、ご参加くださいますようお願いいたします。

《応募方法等》

開催日時 2023 年 12 月 2 日（土）10：00～12：00
集合場所 姫路市本町 68 兵庫県立歴史博物館地下 1 階講堂
募集人員 60 名（先着順）
参加費用 無料
参加特典 飲料水、マックカード（1,000 円分）
研修内容 保健師による保健指導、ウォーミングアップ
ウォーキング（姫路城周辺 約 3.5 km）
保健師による保健指導、クールダウン

※ 雨天中止の場合は、集合場所（兵庫県立歴史博物館地下 1 階講堂）で参加特典を配布し、解散する予定ですが、小雨の場合は、ウォーキングを決行しますので、雨具を用意してください。

参加方法 参加申込書に必要事項を記入し、2023 年 11 月 24 日（必着）までにフックスでお申込みください。

野外研修会「家族と共にウォーキング」参加申込書

会 員 番 号		事業場の名称	
参加者氏名	ほか_____名		
	ほか_____名		
	ほか_____名		
申込担当者	TEL		

※ 家族や友人が参加する場合は「参加者氏名」欄の「ほか_____名」に家族や友人の人数（本人を除く）を記入してください。

※ 参加者が「参加者氏名」欄を上回る場合は、参加者氏名・家族や友人の人数を別紙（任意）に記入し、お申込みください。