

健康ウォーク

IN 浜名湖ガーデンパーク

協力：株式会社キャラー

「浜名湖ガーデンパーク」でウォーキング (静岡県浜松市西区)

2018年 **11月10日** 土 開催!

施設内をくまなくめぐり、花や緑を楽しみましょう!

道程：約6km
所要時間：約2時間

※道程・所要時間は想定です。
実際には異なる場合もあります。

駐車場・
入園料
無料



受付 屋外ステージ

スタート受付時間

9:00~10:30

ゴール/抽選会時間

11:00~12:30

みなさん、ぜひ
ご参加ください!!



お楽しみいろいろ♪

- 素敵な賞品が当たる抽選会!
- フォトコンテスト
- クイズラリー
- ノルディックウォーク体験 (大人対象：定員20名)



11月が
見ごろの花々



ノルディックウォークとは…

ポール(ストック)を使ったウォーキングです。
普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%UP!
肩・首のコリの解消にも有効です。ぜひ体験してみてください。

ポールは無料で
お貸しします。

トレーナーによる指導を9:30から行います
ので、それまでに受付を済ませてください。

★体験申込は、下記の『参加申込書』に
ご記入ください。(中学生以下のお子様
は体験できません)

★体験参加者へは「当日のご案内」と
一緒に参加証を送付しますので、
当日ご持参ください。



参加申込
方法

下記「参加申込書」を社内便または
FAXにてアイシン健保までご提出
ください。

FAX:0566-77-8020

その他

- 施設内には飲食店がありません。
昼食はお弁当をご持参ください。
- 参加者へは11月初旬に当日の
ご案内を送付します。

お問合せ先

アイシン健康保険組合
TEL.0566-77-8021 (担当:桑山)

申込締切：2018年10月15日(月) 健保必着

アイシン健康保険組合行き

2018年度『健康ウォークin浜名湖ガーデンパーク』参加申込書

保険証 記号・番号	—		被保険者名	—		
参加 申込人数	大人	名	合計	案内送付先 (自宅住所)	〒	—
	子供(～中学生まで)	名			名	電話番号
会場までの移動手段(○をつけてください)			公共交通機関 ・ 自家用車 (台) ・ その他 ()			
ノルディックウォーク体験参加希望の有無(大人のみ) (○をつけてください。希望の場合は参加希望人数を記入)			希望しない ・ 希望する (名) ← 体験希望者が定員の20名を 超えた場合は抽選になります。			

★申込書にご記入いただいた個人情報は本健康ウォーク以外に使用いたしません。

申込日： 年 月 日