

# 健康ウォーク

ウォーキングは体調をよくして健康になる効果があります。習慣としてウォーキングを続けると心肺機能を向上させたり、内臓を強くしたり、ストレスを減少させるなど精神状態の改善まで効果があるといわれています。また、ウォーキングは、酸素を取り入れながら運動する有酸素運動です。脂肪の燃焼を進めることから、ダイエット効果もあるといわれています。

ウォーキングを続けるためには、負担に感じることなく楽しみながら歩くことが大切です。ご夫婦や職場の仲間で景色を楽しみながらのウォーキングもいいですよ。

## 春ばいませ!

# 春日野園地から佐保川



私たち日本人は、桜の便りを聴くと誰もがソワソワして来ます。奈良の春日野園地は満開の桜に浮かぶ浮御堂や東大寺の麓、そして佐保川の川面を埋めつくして息をのむばかりの桜並木。心まで温かくなりそうなウォーキングに参加しませんか。

- 主催 大阪ウォーキング連合
- 後援 一般財団法人 大阪府社会保険協会
- 開催日 平成30年3月31日(土) ※雨天決行
- 集合場所・時間 JR/大和路線 奈良駅 午前10時00分集合
- コース 奈良駅→興福寺→浮見堂→春日野園地→  
→転害門→鴻ノ池運動公園→  
→大佛鉄道記念公園→佐保川→JR・奈良駅 } 約10km

- 参加資格 大阪府内の年金事務所(日本年金機構)または全国健康保険協会大阪支部で厚生年金保険・健康保険の適用を受けている事業所に勤務されている被保険者の方および被扶養者(健康保険組合の被保険者および被扶養者も含まれます)。  
※ただし、小学生以下は保護者同伴で完歩できる方に限ります。
- 参加費用 無料  
参加申込書(コピー可)に記載のうえ、当日受付にご提出ください。  
【持参されないと有料(500円)になりますのでご注意ください】
- 携行品 弁当・水筒・雨具のほか歩きやすい服装

お問い合わせ先 (一財)大阪府社会保険協会 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-3-13 辰巳ビル2階  
電話 06-6445-3013

## 「健康ウォーク」参加申込書

氏名(代表者)		男・女	歳	氏名		男・女	歳
氏名		男・女	歳	氏名		男・女	歳
氏名		男・女	歳	氏名		男・女	歳

代表者勤務先名称 \_\_\_\_\_ 電話番号 ( ) \_\_\_\_\_

勤務先住所 〒 \_\_\_\_\_

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

主催 大阪ウォーキング連合 後援 一般財団法人 大阪府社会保険協会