

2008 ウォーキング in 昭和記念公園

9月28日(日) 昭和記念公園(東京・立川市)にてウォーキングイベントを開催しました。

今年は全6kmのコースを約300名の参加者が歩きました。チェックポイントをとおりながらラリーカードにスタンプを押してもらい、途中でお菓子をもらったり、赤やピンクや白のコスモスを背にポラロイド撮影をしながらウォーキングを楽しみました。普段運動不足の方には少し長かったかもしれませんが、緑の中のウォーキングで“全身リフレッシュ”できたのでは？

9:30

受付

横河健保の“のほり”
が目印の受付



ミニガイドブック

Start!

10:00



コース説明、
準備体操をしたら
記念撮影
さあスタート



あ、ワンちゃん
こっち向いて



チェックポイントで
ラリーカードに
スタンプをもらって

参加者全員に
お菓子がもらえるよ



さあ、お弁当を広げて食べよう

Goal!!

ゴール、アンケートを書いてお弁当をもらってね!

みなさん大変よく歩きました

こんなコスモスの丘を歩いたんだよ!

コスモスを背に記念撮影

11:00 ~ 12:30

あと半分がんばろう

募集

職場の元気な人

けんぽだよりに、あなたやあなたのまわりの「元気のひみつ」を紹介してください。採用の方には粗品をさしあげます。

名前、年齢、事業所名、所属部署名、原稿(箇条書きしたものでいいです)を下記までお送りください。健保職員が職場を訪ね取材します。

あなたのストレス解消法(入浴法、アロマセラピー、体操など)、趣味(写真撮影、音楽活動、園芸、絵手紙、華道、書道など)からだの健康づくり(エアロビクス、水泳、マラソン、野球など)

送付先: 横河電機健康保険組合
〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32
担当 武田
問合せ: M76-2
電話: 外線0422-52-5521
横河電機株式会社 内線731-26475

