

2009 ウォーキング in 昭和記念公園

10月25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。

小雨のためキャンセルが多い中、全5.3kmのコースを約200名の参加者が歩きました。コース内4か所のチェックポイントでスタンプをもらいながら、第3チェックポイントでは袋詰めのお菓子をもらって、大人も子どもも笑顔でした!

鈴なりのぎんなんを見ながらいちょう並木を通り、コスモスの丘ではポラロイド撮影! 傘をさしてのウォーキングはちょっと大変だったかな?

9:30



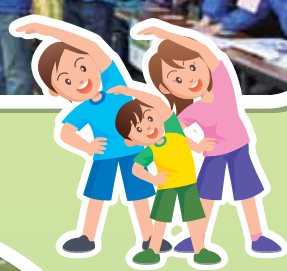
しおり



START

コース説明、準備体操したら、さあスタート

10:00



みんなにお菓子がもらえるよ



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





ゴール! 人気のお弁当、野菜弁当か20品目弁当どちらがいいかな?



GOAL!

11:00~12:30



もうすぐゴール、雨が上がってきた!



コスモスを背に記念撮影

こんなコスモスの丘を歩いたんだよ!

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

ケーシヨン: M76-2

電話: 外線0422-52-5521

横河電機株式会社 内線731-26475

