

06 ウォーキング

in
昭和記念公園

けんぽ
初の

ウォーキングイベントを
開催しました!

10月29日(日)、約160名の方が参加して、コスモスのきれいな季節に昭和記念公園(東京・立川市)を歩きました。

当日は雨予報でしたが、晴れまして園内の紅葉しかかった樹木を見ながらの約5kmのウォーキングは心地よいものでした。コースの途中でスタンプラリー(4箇所のチェックポイント)に加えクイズ、ポラロイド撮影を実施しました。

元気に歩き、頭も少し使いながらココロとカラダをリフレッシュ!

Start!



9:30 受付開始
皆さんにお会いできて嬉しいです。

途中で
チェックポイント
があるので
見逃さないでネ。



コース説明、ストレッチをおえたら
記念撮影です。
約5キロのコースをウォーキング。

わしらも
がんばろぞ!



みなさん
大変よかったです
歩きました



1・2・3、体をほぐして、体を温めて。
準備運動は必要ですよ。

10:00
出発



パパ、
ペットボトル
持った?

「パパ〜、どこへ行くの」
「?」。
いってらっしゃい!



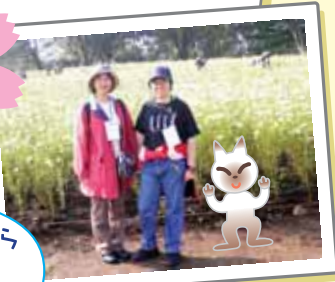


ゴール～。
お弁当をもらって、
さあご飯だ！

ゴールは
どこ？



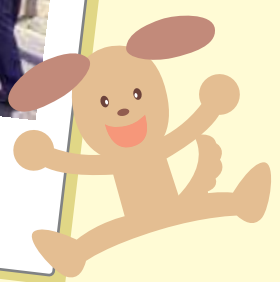
コスモスを
バックに
記念撮影



ポラロイドカメラだから
撮ったその場で
ラリーカードへ貼付。



もうワン、
ほしいな…。



チェックポイントで
おやつをもらってがんばろう！

首にぶら下げているの、
これです。



ポラロイド撮影
した写真

チェックポイントで
ラリーカードにスタンプ

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（簡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）

応募規定：簡単な推薦文に会社名（職場）、氏名、電話番号を明記の上、送付をお願いします。

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

ロケーション：M76-2

担当：武田 外線0422-52-5521

横河電機株式会社 内線731-26475