

健康ウォーク in 黒島海浜公園

東予地区開催

東予地区のウォーキングも今年 15 回目を迎えます。その中で黒島海浜公園での実施は 5 回目です。馴染みのある公園ですが、楽しんでウォーキングしましょう！有酸素運動に代表されるウォーキングは手軽に取り組める運動の一つです。

是非、当日だけでなく日常生活においても、取り組みをお願い出来たらと思います。健康だけでなく、ウォーキングしていると新たな発見・閃きもあるかもしれません！

ウォーキングを実りあるリフレッシュタイムに！！

参加賞があります



素材まるごと 1 本
大豆カリカリ 1 袋



額面：¥1,000

参加の皆様へ

飲み物 1 本を準備しております。
体調が優れない時は参加を控えてください。

実施概要

- 日 程 令和 8 年 11 月 14 日（土）雨天決行
- 時 間 9:30～12:00 受付（9:15～）
- 集合場所 黒島海浜公園（芝生広場）
- 参加者 被保険者・被扶養者の方 90 名様
- 持参物 タオル・帽子・ウォーキングできる服装
- その他 お子様の参加は小学生以上の方に限らせていただきます。
お車でお越しの方は公園の駐車場をご利用ください。

○お申込先 健康保険組合

○申込締切日 令和 8 年 10 月 日まで

主 催：健康保険組合連合会 愛媛連合会
実 施：株式会社ヘルシープラネット

公園案内



～タイムスケジュール～

時間	内容
9:15～9:30	受付
9:30～9:40	開会式
9:40～10:20	説明・ストレッチ ウォーキング指導
10:20～11:40	ウォーキング
11:40～11:50	閉会式等
11:50～	参加賞配布

～コース～

