

第32回 那覇市医師会「健康ウォーキング大会」

主催：那覇市医師会
共催：那覇市／南部地区歯科医師会
後援：那覇市教育委員会／沖縄県医師会
協力：沖縄県医師国民健康保険組合
特別協賛：沖縄銀行／沖縄明治乳業／沖縄ヤクルト

大会日程：平成28年11月3日（木・文化の日） 午前10時～12時

会場：那覇新都心公園・大原っぱ（おもろまち駅から徒歩10分）

※ 駐車場の確保が困難ですので、モノレール等をご利用下さい。

雨天中止

【 式次第 】 司会進行：外間 英之（担当理事）

1. 開会式：10時00分
 - ① 主催者挨拶
 - ② コース説明と注意事項
 - ③ 準備体操 & 正しい歩き方指導
2. 出発式：10時30分頃
 - ① 公園のトリムコースを周回します。
（体力に応じてウォーキングして下さい）
3. 閉会式：11時45分頃
 - ① 整理体操（クーリングダウン）
 - ② 閉会挨拶



【 大会要項 】

< 趣旨 >

沖縄県は、長寿県と言われて久しいのですが、いまや「赤信号」がともりました。当会は、「一に運動、二に食事、しっかり禁煙」を標語に生活習慣の改善を呼びかけ、運動する習慣を身につけていただきたいという思いから大会を開催しております。どなたでも参加できますのでご家族みなさんで楽しみながらご参加ください。

< 準備するもの >

- ① 暑さ対策用に帽子やタオル
- ② ウォーキングに適した軽装とウォーキングシューズ
- ③ 朝食はしっかりととりましょう。

< 参加費用 > 無料です。どなたでもご参加できます。

< 申し込み方法 > 直接会場で受付いたします。

ストップ・ザ・85



健康なは21

問い合わせ先：那覇市医師会・事務局（TEL 868-7579）