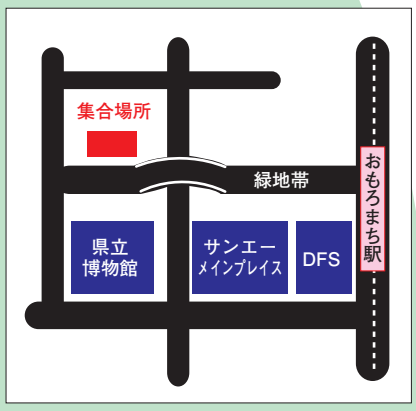
第31回 那覇市医師会

健康ウオーキング大会

■大会日時：平成28年3月21日 午前10時～12時（月・振替休日）

■集合場所：那覇新都心公園・大原（おおはら）っぱ（おもろまち駅から徒歩10分）

雨天中止　※会場には、モノレールやバス等をご利用下さい。



一に運動、二に食事、しっかり禁煙

式次第

開会式　10:00
出発式　10:30
閉会式　11:45

那覇市医師会 提供番組
「医療ホッとライン」
（ROK〔ラジオ沖縄 864kHｚ〕毎週土曜 AM9:50～AM10:00）
番組では病気や健康に関する話題を分かりやすく説明しています。是非！お聴き下さい。

ストップ・ザ・85

健康なは21

大会要項

●**趣旨**
ウォーキングは運動として手軽に取り組めてメタボリック対策に効果があります。
一緒に歩いて運動習慣を身につけましょう。

●**申し込み方法**
どなたでもご参加いただけますので直接集合場所へお越し下さい。

●**参加費用**　無料！　申し込み不要！

●**準備するもの**
①暑さ対策用に帽子とタオル
②ウォーキングに適した軽装とウォーキングシューズ

●**朝食はしっかりとりましょう。**

問い合わせ先／那覇市医師会・事務局
TEL(098)868 - 7579

※雨天中止の場合は、ROK（ラジオ沖縄864kHz）にて朝9時前後に放送致します。また、少々混み合う可能性もございますが、上記お問い合わせ先でも対応致しておりますので、ご連絡下さい。

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