

2024年9月19日

マツダ健康保険組合 加入者のみなさまへ

マツダ健康保険組合

担当：谷山

Tel.(082)287-4644 内線 22860



「健康づくりウォーキング」の開催について

健康保険の被保険者やその家族のみなさまの、健康維持・増進を目的に、健康保険組合連合会広島連合会の主催による「健康づくりウォーキング」の開催について次の通りご案内しますので、多数ご参加くださいますようお願いいたします。

1. 開催日 2024年10月19日(土) 小雨決行
2. 場所 「恐羅漢」広島県山県郡安芸太田町 <https://www.osorakan.co.jp/summer/>
★一般コース ★軽登山コース

※ウォーキングコースについて

・今回は、安芸太田町の「一般社団法人地域商社あきおた」様のご協力により、恐羅漢山および恐羅漢エコロジーキャンプ場の一部をお借りして、森林浴を楽しみながら歩けるコースを2つ選定いたしました。

・紅葉が始まる時期に癒しの森の中を歩くコースは、いずれの距離も約2.5kmで所要時間は1時間程度ですが、スキー場のゲレンデの一部や山道を歩くため、ベビーカーでの参加は不可とします。

また、軽登山コースはアップダウンのある細い山道になりますので、高校生以上の参加をお願いいたします。

・コースへ参加できないお子様は、会場にキッズスペースやトランポリン等を設置いたしますので、保護者同伴で楽しむことができます。

【注意事項】

※一般コース：平坦な道ではなくアップダウン・山道あり

※軽登山コース：安全を期してトレッキング等経験者で高校生以上の参加とします
トレッキングシューズの着用をお願いします。

(トレッキングポールの利用を推奨)

※両コースとも虫よけスプレー等のご準備をお願いします

※両コースともベビーカーでの参加は不可ですが、キッズスペースやトランポリンを設置予定のため、お子様も楽しんでいただけます(必ず保護者の方が見守ってくださいますようお願いいたします)

(イベント予定)

※13:30~『どこでもYOGA』を芝生広場にて開催

ヨガマットなどの敷物が必要な方は御持参ください

芝生の上でもヨガをすることは可能です

3. 対象者 マツダ健保被保険者とその家族 先着 50 名（その他健保からも参加予定）

4. 交通手段 ①貸切バス（往復）

集合／解散場所 集合時刻／出発時刻

広島地区 広島駅新幹線口 7：40／7：50

呉地区 広駅前 洋服の青山呉市広店 7：00／7：10

福山地区 新青山王子ビル（駐車場：ゆず庵向い） 6：40／6：50

※呉・福山地区については、小型バス若しくはジャンボタクシーで運行予定です。

※帰路は、現地を 15:00 に出発予定です。

②自家用車（現地集合、現地解散）

開会式会場『レストハウス前広場』へ **10：00 まで**に集合してください。

5. 参加料 **無料**（参加料 1 人 1,000 円をマツダ健保が負担、および、今年は、健保連広島の
あっせん弁当 1,000 円（お茶付）を、参加者 1 名につき 1 個、マツダ健保が
準備いたします。お弁当不要の場合は参加申込書にてその旨ご連絡ください。）

6. 参加申込 **参加申込書** にご記入のうえ、**9/27(金) 12:00 まで**に、メールにてお申し込みください。

申込先 kenpo.iv@mail.mazda.co.jp ※参加キャンセルもメールにて承ります。

（個人情報の利用目的）参加申込書の個人情報は「健康づくりウォーキング」の目的以外には使用いたしません。

以上

