

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



「健康づくりウォーキング」の開催について

歩いてリフレッシュ、森林散歩で健康アップ！

健康保険の被保険者とご家族のみなさまを対象に、「健康づくりウォーキング」を開催します！

秋のいろどりをを感じるウォーキングで、心も体もリフレッシュ。お気軽にご参加ください。（主催：健康保険組合連合会広島連合会）

1. 開催日 令和 8 年 10 月 17 日（土） ※雨天決行

2. 場 所 広島県山県郡安芸太田町『深入山』 <https://cs-akiota.or.jp/enjoy/tourism/shinnyuzan/>

MAP→ ■一般コース ■ロングトレッキングコース 約9km（中学生以上対象）

【ウォーキングコースについて】

・安芸太田町「一般社団法人地域商社あきおた」様のご協力により、森林浴を楽しみながら歩ける 2 種類のコースを設定しております。虫よけスプレー等のご準備を推奨いたします。

■一般コース（約 5 km） ・平坦な道ではなく、アップダウンを含む山道あり ・ベビーカー不可

■ロングトレッキングコース（約 9 km）

- ・5 kmを 1 時間以内で歩け、連続して 2～3 時間歩ける健脚の方
- ・安全確保のため、中学生以上の方 ・アップダウンの多い山道
- ・ベビーカー不可 ・トレッキングシューズの着用を推奨
- ・持ち物：飲み物（1L 程度）、栄養補給ゼリー等の行動食



【イベント予定】

13：30～、多目的広場にて『どこでも Y O G A』を開催します。ヨガマット等の敷物を必ずご持参ください。

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（「深入山」へ 9：40 頃に到着予定）

	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	7：55／8：05
呉地区	広駅前 洋服の青山呉市広店	7：20／7：30
福山地区	新青山王子ビル（駐車場：ゆず庵向い）	6：50／7：00

◆その他：鳥取駅、松江駅、岡山駅、新山口駅、徳山駅、下関駅 ※各駅 10 名以上で運行可

※呉地区については、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『グリーンシャワー多目的広場』へ 10：00 までに集合してください。

5. 参 加 料 無料（1,200 円相当のお弁当付き）

6. 参加申込 参加申込書 にご記入のうえ、9/18(金) 12:00 までに、メールにてお申し込みください。

申込先 mkenpo_event@mazda.co.jp ※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。

7. その他 ①参加申込書にご記入のメールアドレスに、実施要領をメールいたします。（10 月 15 日頃予定）

②キャンセルは 10 月 15 日（木）12:00 までをお願いいたします。

※当日の体調不良などによるキャンセルも必ず連絡をお願いします。

以 上