

2019淀川ウォーキング

秋期大会

2回/年開催

大会に参加するメリット

- ①個人:自分の体力位置の確認・順位(全体、年齢別、性別等)
- ②企業:モチベーションアップ

長時間の運動能力

全身持久力の向上は作業効率の改善につながります。

開催日
11月9日
(土)

雨天
決行



コース・速度

①コースを選ぶ 最長14km
 最長20kmコース
 片道コース...2.5km/4.0km/8.0km/10km
 往復コース...4kmx2、8kmx2、10kmx2

②速度を選ぶ
 3.5km/h、4.0km/h、4.5km/h

お申込方法

A) 会社に所属している方(団体申込)
 健康経営担当者へご連絡ください。

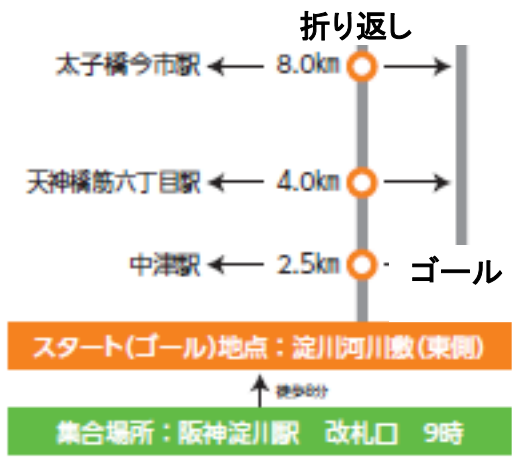
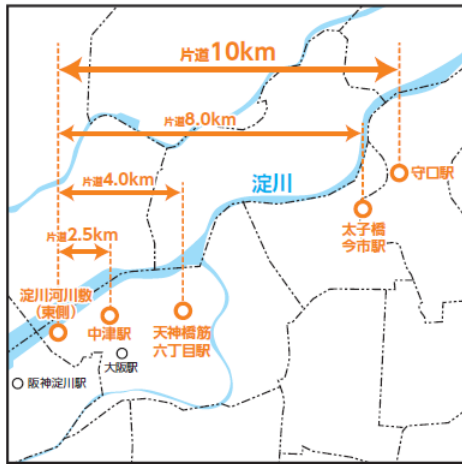
B) 歩こう会、元気の会に所属されている方(個人申込)
 各会の代表者へご連絡ください。

C) その他の申込方法
 淀屋橋健康増進センターへご連絡ください。
 電話 06-6442-8507 FAX 06-6442-8509

予定
集合時間
阪神「淀川駅」
9:00集合

昼食(弁当)時間はとりません!各自、おにぎり(推奨は3個)を持参してください。
 休憩地点で水分&糖分補給を行います。各自ご用意ください。

参加費:お1人2000円



主催: 淀屋橋健康増進センター
 06-6442-8507

協賛: 関西・健康経営推進協議会

参加申込書

締切: 2019/10/末

開催主旨に同意し参加を申し込みます。

各会代表へご提出してください

所属:

チャレンジする距離

お名前:

片道コース

2.5km 4km 8km

往復コース

2.5kmx2 4kmx2 8km+6km 8km+4km

連絡先(電話・携帯)