

もっともっと
元気に!



六甲山健康散歩 参加者募集

六甲山で元気アツフしましょう

少雨決行

2016年 ①5月22日、②7月10日、③9月25日、④11月13日 10時~14時



記念碑台で出発前のストレッチ



安全・快適な散歩コース



まっちゃんの森で瞑想



1. 「健康寿命」を延ばしましょう

標高800mの「散歩道」は、健康運動する最適の環境です。

2. 六甲山の魅力に、もっと親しみましょう。

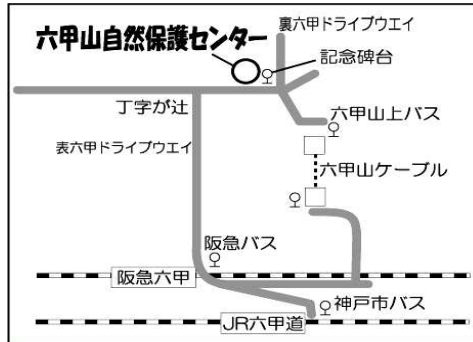
六甲山上の見ごろ・見所を楽しみ、魅力再発見ができます。

3. 「健康散歩」のコツを、生活に活かしましょう。

専門家から健康散歩のコツを体得し、日常生活を健康にします。

「健康散歩」は、誰にでもできる歩行で健康を増進します。専門家が血圧や脈拍を測って、「がんばらない」「汗をかかない」ように指導します。森での癒しも体験していただきます。

募集定員：毎回20名（先着順）
 募集対象：軽散歩ができる成人なら可能
 参加費：1,500円（資料代・保険料・貸出用具代などを含みます。交通費・昼食代は除きます）
 集合場所：六甲山自然保護センター
 集合時間：9:30（行きは阪急六甲8:40発・記念碑台行きが便利）
 コース：森と歴史の散歩道（約2.5km）
 実施内容：午前～解説の後・健康散歩～昼食～午後～話題提供・交流
 講師：奥田 信也（健康運動実践指導者）
 六甲山を活用する会・スタッフ



- 持ち物・服装：長袖・長ズボン、帽子、滑りにくい靴、軽雨具
- 飲食自由：弁当・水筒、おやつ、その他。健康散歩に必要な用具はお貸しします。



主催・問合せ先：六甲山を活用する会・事務局
〒657-0028 神戸市灘区森後町2-3-7 TEL:050-3743-9897

お申し込みFAX:078-856-6616 Eメールアドレス:info@rokkosan-katsuyo.com

下記にご記入の上、この案内用紙を切らずにファクシミリにてお送りください。Eメールの場合は、開催月日と下記の内容を送信してください。お申し込みは開催日の10日前までをお願いします。

参加希望日（○印。複数回も可能）：①5月22日（○）、②7月10日（○）、③9月25日（○）、④11月13日（○）

お名前（ふりがな）： _____ （ _____ 歳、男・女。）

ご住所： _____ 〒 _____

電話：（ _____ ） _____ - _____ FAX：（ _____ ） _____

Eメール _____

通信欄： _____