

# 健康ウォーク

ウォーキングは体調をよくして健康になる効果があります。習慣としてウォーキングを続けると心肺機能を向上させたり、内臓を強くしたり、ストレスを減少させるなど精神状態の改善まで効果があるといわれています。また、ウォーキングは、酸素を取り入れながら運動する有酸素運動です。脂肪の燃焼を進めることから、ダイエット効果もあるといわれています。

ウォーキングを続けるためには、負担に感じることなく楽しみながら歩くことが大切です。ご夫婦や職場の仲間で景色を楽しみながらのウォーキングもいいですよ。



## 久宝寺寺内町と しゃくやく

寺内町とは、室町時代後期に寺院を中心に形成された集落で、周りを壕と土塁で囲んで、幕府から特権を得て発展しました。今回、顕証寺を中心に形成された碁盤目状の道路網や町割りを見ながら、久宝寺寺内町の当時を思い浮かべてみませんか。また、51種1,600株あるといわれる久宝寺緑地の鮮やかに咲いたシャクヤクも、心を癒やしてくれることでしょう。



- **主催** 大阪ウォーキング連合
- **後援** 一般財団法人 大阪府社会保険協会
- **開催日** 2019年5月11日(土) ※雨天決行
- **集合場所・時間** JR/大和路線 久宝寺駅 午前10時00分集合
- **コース** JR・久宝寺駅→慈眼寺→大信寺→顕証寺→許摩神社→久宝寺緑地→JR・久宝寺駅 } 約10km  
※解散は午後3時頃の予定

※途中リタイアしていただいても構いませんので、お気軽にご参加ください。

- **参加資格** 大阪府内の年金事務所(日本年金機構)または全国健康保険協会大阪支部で厚生年金保険・健康保険の適用を受けている事業所に勤務されている被保険者の方および被扶養者(健康保険組合の被保険者および被扶養者も含まれます)。

※ただし、小学生以下は保護者同伴で完歩できる方に限ります。

- **参加費用** 無料

参加申込書(コピー可)に記載のうえ、当日受付にご提出ください。

【持参されないと有料(500円)になりますのでご注意ください】

- **携行品** 弁当・水筒・雨具のほか歩きやすい服装

お問い合わせ先 (一財)大阪府社会保険協会

〒550-0003 大阪市西区京町堀1-3-13 辰巳ビル2階  
電話 06-6445-3013

キトリ線

### 「健康ウォーク」参加申込書

氏名(代表者)		男・女	歳
氏名		男・女	歳
氏名		男・女	歳

氏名		男・女	歳
氏名		男・女	歳
氏名		男・女	歳

代表者勤務先名称

電話番号 ( )

勤務先住所

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

主催 大阪ウォーキング連合 後援 一般財団法人 大阪府社会保険協会