



第4回 いばらきヘルスロードを歩く会 参加募集要項

茨城県には、県民が身近な場所を気軽に歩け、ふるさとの再発見と自身の健康増進にチャレンジするためのウォーキングコース「いばらきヘルスロード」があります。

霞ヶ浦湖畔を自然や歴史に触れながら、ウォーキングで健康づくりをしてみませんか。

1 日時 令和6年11月17日（日）10:00～13:00
※雨天中止 / 小雨の場合は決行いたします。

2 場所 <集合・受付>
〒300-0214 茨城県かすみがうら市坂1029-1



かすみがうら歴史博物館研修施設

* 歴史博物館本館（お城）に隣接する建物です。

<コース> 茨城県かすみがうら市
「いばらきヘルスロード」歩崎湖岸コース

10:00

集合・受付（点呼）

10:20～11:00

歩き方講習会

準備運動

11:00～

ウォーキング

13:00 頃

解散

3 対象者 茨城県医師国民健康保険組合の被保険者 **【定員50名】**
(組合員の先生をはじめ従業員・ご家族の方など)

※多数のお申込みをいただいた場合は、先着順といたします。

4 参加料 無料

5 持ち物 歩きやすい服装（靴、帽子）、飲み物、タオル等、雨具（念のため）
* 軽食と飲み物は、当組合でご用意いたします。

6 申し込み方法

別添の「**参加申込書**」に必要事項を記載のうえ、**10月31日（木）まで**に、組合事務局へ「**FAX**」または「**メール**」でお申込みください。

* 「参加申込書」は当組合のホームページからもダウンロード可能です。

7 申込み・問合せ先

茨城県医師国民健康保険組合事務局 〒310-0852 茨城県水戸市笠原町489
TEL: 029-241-6645 FAX: 029-244-4101 メールアドレス: office@ibaikokuho.jp

8 その他

- ・天気や気温などを確認し、服装などを考慮してご参加ください。
- ・当日は、レクリエーション保障プラン（傷害保険）に加入いたしますが、体調管理等については、ご自身でご留意いただきますようお願いいたします。

* ご不明な点等ございましたら、組合事務局（TEL: 029-241-6645）までお問い合わせください。