

高砂市
&
明治安田生命
保険相互会社
共催！

歩こう 走ろう 陸上競技場！

2025.11.15 **土** 13:30～

秋の心地よい季節にラン&ウォークで健康について考えませんか？

講演「生活習慣病を防ぐ運動習慣」

講師 高砂市医師会 監事
増田 章吾 氏



講演・実技

「ウォーキング・ランニングの正しい姿勢」

- ・ランニングコース(中学生以上対象)
- ・ウォーキングコース(小学生以上対象)
- ※小学生は保護者同伴

講師 ミス/スポーツサービス(株)
健康運動指導士



時間

13:30～15:30

※13:00～受付 ※小雨決行、雨天中止



※当日の中止等の情報は11:00頃に高砂市のホームページに掲載します。中止の連絡は個別には行いません。

ホームページは
こちらから→



定員

200名程度

会場

高砂市陸上競技場

持ち物

タオル、飲み物、帽子、動きやすい服装、歩きやすい履物でお越しください。

申し込み

電話で健康増進課まで。(TEL 079-443-3936)
Webでも申し込みできます。

Web申し込みはこちらから▶



参加費無料!!
参加者全員に
プレゼントもあるよ!



「歩こう 走ろう 陸上競技場！（2025年11月15日）」申し込み用

FAX送信票

高砂市 健康増進課 宛

FAX番号 079-443-5991

名前	
フリガナ	
性別	男 ・ 女 ・ その他
年齢	_____ 歳

名前	
フリガナ	
性別	男 ・ 女 ・ その他
年齢	_____ 歳

※小学生の参加のお申し込みは、Webもしくはお電話で。

がん検診の予約はお済ですか？

高砂市のがん検診
について



健康お守りカードの
発行の申請はこちら



あなたの健康
家族の幸せ

