

# 第22回 那覇市医師会 健康ウォーキング大会

■大会日時：平成23年 **11** 月 **23** 日 午前10時～12時  
(水・勤労感謝の日)

■集合場所：那覇新都心公園・大原っぱおおはら（おもろまち駅から徒歩10分）

**小雨決行**

※会場には、モノレールやバス等をご利用下さい。

## 一に運動、二に食事、しっかり禁煙



### 式次第

開会式 10:00  
出発式 10:30  
閉会式 11:30

### 那覇市医師会 提供番組 「医療ホットライン」

(ROK [ラジオ沖縄 864kHz] 毎週土曜 AM9:50～AM10:00)  
番組では病気や健康に関する話題を分かりやすく説明しています。是非！お聴き下さい。

### ストップ・ザ・85



健康なは21

## 大会要項

### ●趣旨

ウォーキングは運動として手軽に取り組めてメタボリック対策に効果があります。一緒に歩いて運動習慣を身につけましょう。

### ●申し込み方法

どなたでもご参加いただけますので  
直接集合場所へお越し下さい。

### ●準備するもの

暑さ対策用に帽子やタオル、ウォーキングに適した軽装とウォーキングシューズ。

### ●朝食はしっかりとりましょう。

### ●参加費用 **無料!** **申し込み不要!**

問い合わせ先/那覇市医師会・事務局

TEL(098)868-7579