

# 東京健康支援室からの お知らせ

横山医師と歩く  
目黒区の



今回は参加でき  
なくてごめんな  
さい。

健康寿命を伸ばそうプログラム

## 「坂めぐり」ウォーキング

2019年10月5日（土）



厚生中央病院と共催の好評企画！！第4回目の開催となった今回は  
**29名**の方と一緒に取り組みました。

楽しく、美味しく、健康に『目黒』の坂道をウォーキングしました！



### 《スケジュール》

10:00	集合 挨拶・コース説明、入念に準備体操
10:15	体力に合わせてスパルタコース、ゆったりコースに分れて、目黒区の名所を巡りながら病院スタッフと爽やかにウォーキング（途中で和菓子屋さん立ち寄りも）
11:50	昼食 管理栄養士による『和風カレーライス』と『特製ラッシー』で、しっかり栄養補給
12:30	厚生中央病院 栄養科長による「 <b>ためになる健康講話</b> 」
13:00	解散

### 今回の参加者内訳

- ・男性 6名
- ・女性 23名
- ・年齢 23～87歳  
(平均64歳)

次回は4月頃を予定しております。

今後も様々なプログラムを開催します。組合ホームページでご案内しております。  
健康・栄養に関する教育・相談や健診後の指導も承りますので、ぜひお申込みください。