

歩く 見る 知る

頭にいいウォーク

参加無料

原田伸郎

谷五郎

ラジオ関西でお馴染みのパーソナリティも歩きます

あなたも見慣れた街、初めての街を五感で触れながら歩いてみませんか？

参加方法は裏面へ！

3ヶ所から自由に選べるウォーク

1. 阪急岡本駅南改札口すぐ(約7キロのコース)
2. 阪急芦屋川駅北出口すぐ駅前広場(約5キロのコース)
3. 阪神深江駅下り改札高架下(約6キロのコース)

下記の時間帯、3ヶ所のスタートポイントで受付をおこなっています。

9:00-14:00

好きな時間に出発！

10:00-17:00

甲南女子大学の学生が企画したこのコースでは、コース中に血圧チェック、握力チェック、歩行チェックなどのチェックポイントがあり、あなたの健康レベルがわかるようになっています！

スマホが案内するスマートウォーク

本体貸出はweb申込者のみの先着となります。裏面の「参加方法」の「WEBサイトから応募する」でお申込みください。



2016
5/7
SATURDAY

in 芦屋中央公園

ウォークしなくても、みんなで楽しく健康に。「体を動かす」がいっぱい！

入場無料

頭とカラダにいいフェスタ

小雨決行

頭にいいラジオ実践篇、グラウンドゴルフや楽器体験などこんな機会だからこそ！ぜひ色々チャレンジしてみてください！フェスタには健康フードのお試しも！

くわしくは裏面へ！

健康に興味のある仲間と出会い、コミュニケーションできる



歩く

見る

知る

頭とカラダにいいウォーク

参加
無料

便利な世の中になった反面動くことが少なくなったと感じている方は多いはず。いつも電車で見える風景もひと駅歩けば新たな発見があります。普段自転車で通るこの道も歩けば新たな発見があります。

頭とカラダにいいウォークでは、ただカラダを動かす健康だけでなく、ラジオ関西で放送している認知症予防プログラム「頭とカラダにいいラジオ」と連動したスマートウォークで、カラダにも頭にもいい健康にチャレンジしてみましょう！

コース中に様々な健康プログラムをご用意しています！

スマートフォンを使ったスマートウォーク

スマートフォンをお持ちの方はイヤホンをご持参下さい。

Google play Available on the App Store SkyDesk MediaTrek 検索

Google playやApp StoreからSkyDesk MediaTrek (スカイデスクメディアトレック)をインストール。アプリを立ち上げて「頭とカラダにいいウォーク」を選択。さあ五感で触れながら歩きましょう！

協力提供 FUJI XEROX docomo

地図を見ながら右左？頭とカラダにいいウォークではスマートウォークを推奨しています！富士ゼロックスが提供する「SkyDesk MediaTrek」が自動で道案内から見所ポイントの紹介までをおこなってくれます。音声ガイドに導かれて、その街の風を感じながらスマートにウォークしましょう！

3ヶ所から自由に選べるウォーク 受付は9:00~14:00の間でご自由にお越しいただき楽しんで歩くことができます。

1. 阪急岡本駅南改札口すぐ (約7キロのコース)

阪急電鉄沿線を歩く長距離コースです。石畳が印象的な岡本駅がスタート。コース中には新旧が入り混じった建物が多くあり、このエリアの「歴史」と「新しい」の両方を感じることができます。

2. 阪急芦屋川駅北出口すぐ駅前広場 (約5キロのコース)

阪急芦屋川駅から阪神芦屋に向けて歩く短距離コースです。芦屋らしい重厚さを感じるさせる建物や神社、美術館など、ゆったり時間が流れるスポットが多いのも特徴です。

3. 阪神深江駅下り改札高架下 (約6キロのコース)

阪神電車沿線を歩くコースです。途中にはウォーリスが設計した迎賓館や深江文化村があり、歩く音楽が聞こえてきそうな雰囲気。阪神間モダニズムと呼ばれた時代を感じることができます。

参加方法

事前に申し込んで
ノベルティをGET!

4月22日(金)までにお申込みの方には参加証をお送りします。当日に参加証をお持ちの方には素敵なプレゼントをお渡しします。当日参加ももちろんOKです。予定が空いたから、GWに食べ過ぎたから…。そんな方でもお気軽に時間内にスタートポイントへお越しください。

必要事項をお書きのうえ、いずれかの方法でご応募ください。

【必要事項】・代表者の住所・氏名・年齢・参加人数・電話番号

ハガキで応募する*

〒650-8580 ラジオ関西
「頭とカラダにいいウォーク」係
*住所不要

FAXで応募する

☎078-362-7400
「頭とカラダにいいウォーク」係

WEBサイトから
応募する

<http://jocr.jp/event/atama/>

当日参加で気軽にウォーク

9:00~14:00の間に3ヶ所のいずれかのスタートポイントにお越しください。当日ウォークMAPを受取り気軽にウォークスタート！

頭とカラダにいいフェスタ

in 芦屋中央公園

健康に興味がある！健康になりたい！ このままではダメ！と思っている方なら ご自由にご参加いただけます！

ウォークのゴール地点となる芦屋中央公園では、頭とカラダにいいフェスタを開催。カラダを動かすのは嫌い！といった方も、健康は無視できない大事なことです。例えば楽器は？グラウンドゴルフで楽しむのは？となれば自然とカラダを使うもの。視点を変えて自然とカラダを動かすプログラムや歩行チェックなどにより新たな発見が得られます。様々なプログラムで、今まででやろうかな？と思っていたことも気軽に体験できるキッカケを見つけることができます。

ステージプログラム

原田伸郎、谷五郎
トークイベント

ラジオ関西のパーソナリティ原田伸郎と谷五郎がお送りするトークショーです。今もバリバリ健康なお二人に日常の健康の秘訣を楽しくお話していきましょう！



やってみよう！
頭とカラダにいいラジオ実践編

ラジオ関西の頭とカラダにいいラジオの実践編です。健康ライフプラザのスタッフと一緒に頭とカラダにいいラジオをやってみましょう！



司会 西條遊児
野村朋未



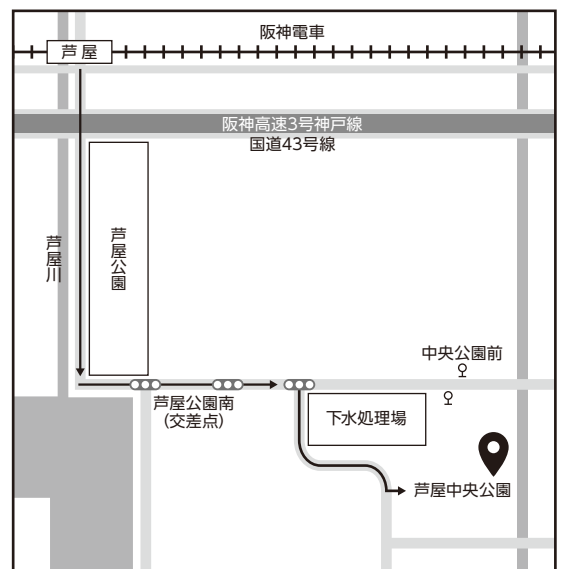
*天候や諸事情によりイベントプログラムが変更となることがあります。

会場へのアクセス

阪神芦屋駅から、
[徒歩]南へ徒歩15分
[バス]阪急バス 中央公園前下車
ぜひ健康のために歩いてお越しください！

入場
無料

小雨決行



お問い合わせ

頭とカラダにいいウォーク&頭とカラダにいいフェスタ事務局
電話078-362-7374 平日10:00~17:00

facebookで随時イベント情報を発信しています
<https://www.facebook.com/atamatokarada/>