

平城遷都 1300 年祭



平城遷都
1300年祭

なら健康感謝フェスティバル

19・20日は

～歩いて知っ得！出会っ得!!～

◆とき **11月21日(土)**

12時開場（受付12時から13時30分）

13時30分開会式 16時閉会

（※雨天決行。雨天時はウォーキング講座を実施します。）

◆ところ **奈良市中央体育館**（地図：裏面参照）

◆プログラム

*体験ブース（12時～）

健康チェック（骨密度測定、ストレスチェック、血糖値測定など）
体力測定、軽スポーツ体験、野菜の重さ当てクイズ、
健康づくりのパネル展示

*開会式、屋外ウォーキング（13時30分～）

♪ウォーキングストレッチ、せんとくんと体操

（講師：運動コーディネーター 松井浩先生）

♪屋外ウォーキング

♪野菜たっぷり鍋の試食

◆申込み

11月18日（水）までに電話、ファックス、はがき、
インターネットで〒、住所、氏名、電話番号、年齢、
事業名を書いて健康増進課へ

20日ならウォーク
キャッププレゼント!!!



せんとくんが
来るよ!!

公式マスコットキャラクター

せんとくん

©Heijo-kyo 1300th Anniv.

詳細は裏面をご覧ください

なら健康感謝フェスティバル 申込書

住所：奈良市

氏名：

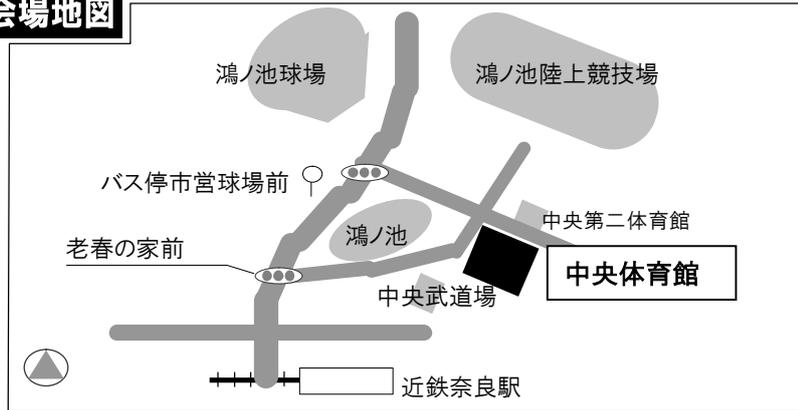
電話番号：

年齢：

歳

【会場へのご案内】

会場地図



※ JR奈良駅または近鉄奈良駅から、「加茂駅」または「高の原駅」行きバスに乗車し、「市営球場前」下車徒歩3分。

※会場へは、公共交通機関をご利用ください。

【注意事項】

※持ち物：上靴、靴入れ用ビニール袋、お椀、お箸、水分補給できるものをお持ちください。

※動きやすい服装でお越しください。



【お申し込み・お問い合わせ先】

奈良市保健所 健康増進課

〒630-8580

奈良市二条大路南1-1-1

電話：0742-34-5129 FAX：0742-34-3145

ホームページ：<http://www.city.nara.nara.jp>

当日お問い合わせ先（テレドーム）：0180-997-002

主催：奈良市保健所 健康増進課

共催：奈良市食生活改善推進員協議会・奈良市運動習慣づくり推進員協議会

後援：平城遷都1300年記念事業協会

協力：奈良県ウォーキング協会・奈良県レクリエーション協会

健やか奈良支援財団軽スポーツ普及員会・奈良県臨床衛生検査技師会

