

# 自然体感

# 健康づくり

# ウォーク

自然の風景を楽しみながら、ウォーキングしてみませんか？夏泊半島の自然と県立中央病院の「県病メディコトリム(※)」のコラボで、心地よい汗をかいて、自然と健康を守ることの大切さを体感しましょう！

※生活習慣病の予防・改善、薬の減量等の健康な体づくりを目的として、県立中央病院が行っている活動のことで、「メディカル(医療)」+「トリム(整える)」=「メディコトリム(医療の力で体を整える)」という意味の造語です。

**参加無料**  
募集人数：30名

〈ウォーキングゲスト〉

**キューティーブロンズ**

青森県の住みます芸人、キューティーブロンズと楽しく歩いてみませんか！



〈当日のプログラム〉

県立中央病院メディコトリムのスタッフによる運動と健康に関する講話、健康運動指導士による運動指導、ウォーキングなどを予定しています。参加者には、ペットボトル入り飲料水(500ml)を用意しますが、足りない分の飲料は各自ご持参ください。また、希望者には昼食(実費)をあっせんしますので裏面の申込書にお書きください。

**2017.9.23(土)**  
雨天決行

時間：10:00～14:00 (受付9:30～)

場所：平内町東田沢集落圏防雪管理センター

TEL.017-759-2150

〈問合せ先〉青森県環境生活部自然保護課

〒030-8570 青森市長島1丁目1番1号

TEL.017-734-9256 FAX.017-734-8072

