

第5回 薬草を

楽しむ 健康ウォーキング

野草と秋の七草の共演

山形市野草園 山形市神尾 832-3
(現地集合・現地解散) 無料駐車場あります。
バスは、山形市役所前から駅前経由で運行。



当日の流れ

- | | |
|----------|-----------------------|
| 10:00 | 受付、注意事項説明、準備運動 |
| 10:30 頃 | ウォーキング出発、途中、野草・薬草等の説明 |
| 11:50 頃 | ウォーキング終了、整理運動 |
| 12:00 頃 | 特製スムージーで水分と栄養補給 |
| 12:30 頃～ | 閉会・解散 |

ウォーキング

ウォーキングは健康運動指導士の指導によるロコモ体操などの準備運動後、いくつかの小グループに分かれて行います。グループ毎に案内ガイドが同園に生育している野草、薬草等の解説を行います。歩く距離は3km以内の予定です。

特製スムージー

ウォーキングのあとは当社の提案レシピによる特製スムージーをお楽しみいただけます。弊社オリジナルのハーブティーと特製スムージーでしっかりクールダウン!

■主催：株式会社萬屋薬局

■共催：山形市野草園

■後援：山形市

■協力：山形済生病院健康増進センターめぐみ

8 / 24 日

【雨天決行】

午前10時～午後0時30分

参加費 **800円**

【当日受付にて】

●スムージー代 ●入園料 ●保険料 等

定員: 30 名

【事前申し込みが必要です】

参加される方には「レクリエーション保険」に加入していただきます。手続きは当社で行います。

裏面の参加申込書をご利用ください



問合せ・申込み先：萬屋薬局本店 電話 023-623-1805 FAX 023-623-1835

申込み期限：8月16日（土）（定員になり次第締め切らせていただきます）

薬草を楽しむ健康ウォーキング

参加申込書

ご記入の上、023-623-1835（萬屋薬局本店）までFAX、
または、お電話（023-623-1805）にてお申し込みください。

※後日、参加整理券を郵送させていただきます。
※8月22日を過ぎても参加整理券が届かない場合は、お手数ですが上記まで
お電話ください。

お 名 前	男 ・ 女	年齢 (8/24 時点)
郵便番号		
ご 住 所		
電話番号		

3

お 名 前	男 ・ 女	年齢 (8/24 時点)
郵便番号		
ご 住 所		
電話番号		

4

お 名 前	男 ・ 女	年齢 (8/24 時点)
郵便番号		
ご 住 所		
電話番号		

5

お 名 前	男 ・ 女	年齢 (8/24 時点)
郵便番号		
ご 住 所		
電話番号		

1

お 名 前	男 ・ 女	年齢 (8/24 時点)
郵便番号		
ご 住 所		
電話番号		

2