

11月に荒天のため実施できなかった「健康ウォーキングセミナー」を
スライド開催します！！ ぜひ、ご参加ください！

参加者募集

会場 けんこう学校 美祢市立美東病院 × 共済組合

BE
秋吉台
AKIYOSHIDAI

再

Mine 秋吉台ジオパークを歩く！

親子での
参加も
大歓迎！

健康ウォーキングセミナー

大空のもと 地球のすごい！を感じながらいい汗をかこう！

春分の日

日時 令和7年3月20日(木) 開会 10:00(受付 9:30～)

会場 美祢市立秋吉台科学博物館
美祢市秋芳町秋吉11237-938 電話 0837-62-0640

m.
That's Mine. It's Mine
Mine秋吉台
ジオパーク

歩く前のお勉強 10:00～10:50

I 蜂刺症とアナフィラキシー

美祢市立美東病院
名誉副院長 外科医師
森岡 秀之 先生



自然歩きの
危険を
知ろう！

II ウォーキング前ストレッチと 効果的なウォーキングの仕方！

美祢市立美東病院
理学療法士
武永 翔太 先生



美祢市立美東病院
作業療法士
江本 晃樹 先生



ジオガイドの解説付き
ウォーキング 11:00～12:00

秋吉台科学博物館をスタート・ゴールに1時間程
度のコースをウォーキングします。



健康づくりと
秋吉台の地質
を学ぼう！

閉会

ランチ
ボックス
配付

12:30 解散

運動後のエネルギー補給に適した、防長苑のラン
チボックスをお渡しします。



カフェが併設された
「Mine 秋吉台ジオパー
クセンターカルスター」
はランチボックスを持
ち込めます。

定員 50名

参加資格 組合員、被扶養者、その家族

参加費 組合員、被扶養者、小・中学生 500円
その他家族 1,000円

申込締切 令和7年2月28日(金)

その他 雨天のときは中止します

お申し込みは
こちらから



※メールで申し込みをされた場合、後日受付完了メールを送信します。
※申込時にいただいた個人情報、このセミナーに関する以外に利用いたしません。
※参加者は、共済組合の負担で旅行傷害保険に加入します。
※参加決定通知は、開催日の一週間前までに発送しますが、届かない場合はお問い合わせください。

お問い合わせ 保険課 健康推進担当 電話 083-925-6142 セミナー用メールアドレス boshu@kyosai-yamaguchi.jp