

みんなでヘルシーウォーキングのご案内

JR北海道主催「JRヘルシーウォーキング」の参加者を募集致します。「琴似駅」周辺を利用したウォーキング企画で、フルコース12.0km、ショートコース7.0kmです。道中には、琴似屯田兵村兵屋跡や西野緑道などございます。また、スタート・ゴール地点である琴似駅近くには湯処花ゆづぎがあり、そこで歩き疲れた身体を癒すのもまた良いでしょう。

組合員の皆様の健康増進とご家族や従業員との親睦を深めていただく絶好のチャンスですので奮ってご参加ください。(詳細はJR北海道ホームページをご参照ください)

日時

令和5年7月23日(日)

- **時間** ● 8:30から9:30までにJRを利用して琴似駅にお越しください。
- **受付** ● 改札前の「歯科国保組合受付」にて、受付を済ませてからスタートしてください。受付時に旅費・昼食代などをお渡します。

● **受付後のながれ** ●

受付後は自由にウォーキングで汗を流してください。ゴールで、JR北海道社員よりポイントカードが渡されますので、次回のJRヘルシーウォーキングにご活用ください。既にポイントカードをお持ちの方はご持参ください。



募集人数 50名様 (先着順)

※参加費は無料、勤務先からJR琴似駅までの交通費(上限あり)と昼食代を補助し、旅行傷害保険は当組合が保険料を負担し加入いたします。
参加希望者は下記にご記入のうえ、**6月14日(水)まで(必着でお願いします)**にFAXにてお申込みください。
※参加は個人で主体的に選択をしていただき、マスクの着用は個人の判断に委ねることとします。

参加資格 北海道歯科医師国保組合の被保険者(組合員本人および世帯員)

事業所単位への案内送付のため、第2種組合員への周知も宜しくお願い致します。

お問い合わせ先

北海道歯科医師国保組合 事務局 電話 011-231-6148

	氏名	保険証番号	電話番号 (当日に雨天中止などの連絡が取れる電話)	希望コース (○印)
1		道歯		フルコース (12.0km) ・ ショートコース (7.0km)
	勤務先住所:			
2		道歯		フルコース (12.0km) ・ ショートコース (7.0km)
	勤務先住所:			
3		道歯		フルコース (12.0km) ・ ショートコース (7.0km)
	勤務先住所:			
4		道歯		フルコース (12.0km) ・ ショートコース (7.0km)
	勤務先住所:			

歯科国保FAX番号

011-231-1481

裏面のパンフレットもご覧ください。

7/23
日

琴似発寒川と西野緑道、二十四軒・琴似ウォーク

1pt



開催駅 琴似駅

スタート 琴似駅 8:30 ~ 9:30

ゴール 琴似駅 9:30 ~ 14:00まで

基本コース

約12.0km(3.0時間) 消費カロリー ▶ 約700kcal

ショートコース

約7.0km(1.5時間) 消費カロリー ▶ 約410kcal

POINT

- 琴似屯田兵村兵屋跡 ●発寒河畔公園 ●琴似発寒川
- 西野緑道 ●発寒川緑地



「白樺並木」(2019年度作品)



安全にご参加いただくためのご案内

〈ご参加にあたってのお願い〉

- 体調不良の症状がある場合は、ご参加をお控えください。
- 事務局や立ち寄り先の案内に従ってご参加ください。
- 時間内のスタート、ゴールにご協力をお願いします。
- 開催駅までは、JRをご利用ください。駐車場や駐輪場は、用意しておりません。
- スタート、ゴールが異なるコースがありますので、きっぷを購入の際はご注意ください。
- 開催地までの交通費、施設見学料、飲食等の費用は各自ご負担となります。
- 道路交通法、交通ルール・マナーを遵守してください。
- 熱中症等の予防のため、参加時はこまめな休憩、水分補給をお願いします。
- 参加中のけがや病気、事故等については、事務局およびJR北海道は一切の責任を負わないものとします。
- 万一に備え、健康保険証をご持参ください。また、任意で保険への加入をおすすめします。
- コース周辺に野生動物が出没する場合があります。注意案内等を確認しながらご参加ください。
- コース上の各施設では、休館日や営業時間の変更がある場合がありますので、参加者ご自身で事前にお調べください。
- 雨具等は、各自ご準備ください。
- 桜、紅葉等の見頃は、天候状況等によってお楽しみいただけない場合があります。
- パンフレットに記載の内容は、状況により、予告なく急遽中止や内容の変更が発生する場合があります。

〈個人情報の取り扱いについて〉

「JRヘルシーウォーキング」に参加されるお客様の個人情報の取扱いに関して次のように定めます。

- ①「JRヘルシーウォーキング事務局」(事務局の業務を委託する事業者等を含みます。)は、お預かりした個人情報につきましては、賞品の発送・連絡にのみ使用します。お客様の個人情報を、お客様の同意なしに業務委託先以外の第三者に開示・提供することはございません。但し、法令等により開示を求められた場合を除きます。
- ②賞品発送終了後は、賞品発送に使用した個人情報並びに応募書類等は、厳正なる処理方法をもって削除・廃棄処理します。
- ③個人情報に関するお問い合わせは、「JRヘルシーウォーキング事務局」へご連絡ください。

予約不要!

参加するコースを決めよう!

※詳細の内容については、本パンフレットおよびJRヘルシーウォーキングホームページをご覧ください。

JRに乗って開催地へ!

※駐車場、駐輪場は、用意しておりません。



コースマップを受け取ってウォーキングスタート!

※JRヘルシーウォーキングホームページでもコースマップをご覧いただけます。(開催日の約1週間前に掲載します)



ゴールでポイントゲット!

会員カードをお忘れなく!

※はじめてご参加される場合は、イベントウォークのゴール受付でお申し出ください。