

# 第5回 ウォーキングイベント in 大阪城公園



令和5年

11月11日(土)

※雨天決行・荒天中止・延期なし

クイズや  
フォトミッションで  
最大2,000pの  
K-POINTを

GET!



カシヤ



参加者にうれしいお楽しみ!

参加無料!

① 参加賞をプレゼント!

高確率な抽選!?



② チェックポイントでのクイズやフォトミッションで1,000pのK-POINT<sup>※1</sup>をGET! さらにゴールをするとAmazonギフト3,000円分などが当たる!?

③ クリアボーナスとしてさらに1,000pのK-POINT<sup>※2</sup>をプレゼント!

※1※2 K-POINTサイト内の専用コンテンツをご利用の上、クイズ・フォトミッションをクリアされた場合。



ただ歩くだけではもったいない!  
インストラクターによる【ウォーキングセミナー】も実施!

- 正しい姿勢、歩幅、スピードで歩くコツなど消費量を高める『効果的な歩き方』を習得
- 歩くためのストレッチを行うことで、怪我をしない歩き方を実践
- 通勤や日常生活での『歩き』をエクササイズに変えることでダイエットにも効果的に!

## 主旨

【大阪のシンボル・大阪城】その公園内にて健康づくりのためのウォーキングイベントです。インストラクターによるウォーキングセミナーで効果的なウォーキングをレクチャーします。また、公園内のチェックポイントを巡るクイズ・フォトラリー形式ですので、大阪城の歴史に触れながらウォーキングを楽しめます。

## 参加資格

被保険者 および 家族 ※中学生以下の方は保護者の同伴が必要です。

## 募集定員

先着 200名 ※定員になり次第、申込みを締め切りといたします。

## 場所

大阪城公園内（集合/教育塔前広場）  
大阪メトロ谷町線 『谷町四丁目駅』1-B番出口 徒歩7分

## スケジュール

- | ① 受付/集合時間  | ② ウォーキングセミナー | ③ 公園内を各自クイズラリー |
|------------|--------------|----------------|
| 第1部 8:30～  | 9:00～        |                |
| 第2部 9:15～  | 9:45～        | ～12:30         |
| 第3部 10:00～ | 10:30～       |                |

※受付/集合時間は申込時点の先着順とさせていただきます。  
※ウォーキングセミナーの所要時間は各回約30分です。



## 参加費

無料



## 申込締切

令和 5年 10月 11日（水）

## 申込方法

K-POINTサイトより申込

### ① 右のQRコードを読み取り、K-POINTサイトへログイン

※ご利用にはK-POINTサイトへの会員登録が必要です。（登録所要時間約3分）

**K-POINT登録対象者** 被保険者 / 配偶者(被扶養者の認定を受けている方) / その他40歳以上の被扶養者

### ② 【ウォーキング大会】を選択し、必要事項を入力

### ③ 予約完了後は『予約受付メール』が届き、申込み完了

※申込み後『予約受付メール』が届きますので、メールアドレスはお間違いのないようご入力ください。  
迷惑メール対策設定状況によっては、メールが届かない場合があります。あらかじめ当該ドメイン（@k-point.info）を受信許可リストに設定ください。

※申込完了後の申込内容については、K-POINTサイトにログインしていただき【ウォーキング大会】よりご確認をお願いいたします。

※K-POINTサイトから申込みができない方は、当組合までご連絡ください。

## 免責範囲

参加者は十分に体調を整えてご参加ください。心臓病等、持病のある方は主治医にご相談の上、ご参加ください。万一、事故が発生した場合、主催者が加入している損害保険の範囲内での対応となります。

## 個人情報

参加申込についての個人情報は、ウォーキングイベント以外の目的では使用いたしません。  
イベント中の写真撮影等が、当組合の機関紙等に掲載する場合がありますのであらかじめご了承ください。

## 注意事項

※参加が確定した方には、健康保険組合から当日のご案内をご自宅へお送りいたします（家族またはグループでお申込みの方は、申込代表者のご自宅へお送りします）この発送をもって、参加確定のお知らせとさせていただきます。なお、イベント当日にはご案内が必要となりますので、大切に保管ください。

※健康保険証、スニーカー、雨具、帽子、水筒など各自でご持参ください。

（当日荷物の預かりはいたしませんのでご了承ください）

※車でのご来場はご遠慮ください。

※ペット同伴での参加はご遠慮ください。

## お問合せ

大阪府信用金庫健康保険組合 保健施設係 TEL 06-6942-7070