



神奈川土建大和支部シニアの会でウォーキングを実施しました

2月17日(木)に神奈川土建大和支部のシニアの会でウォーキングを実施。組合事務所を9:30に出発し、大和泉の森公園内を散策し12:30 組合に戻ってくるコースで15名の参加でした。

やっぱりみんなで歩くっていいですね

コロナ禍での運動不足の解消に屋外でのウォーキングを選択しました。大和泉の森公園は、郷土民家やキャンプ場、池などの自然あふれた公園でウォーキングにぴったり。みんなで一緒に楽しく行うウォーキングは、運動不足の解消&ストレスの解消になり、また体内の血流が良くなることで免疫力アップにもつながりとても良かったです。



*撮影時のみマスクを外しています

報告より:まん延防止措置のもとでのウォーキングとなりましたので、感染対策をしっかりと行いました。午前中の気温が上がらない中でのウォーキングでしたので、カイロ等の寒さ対策が必要だったと思います。

大和泉の森公園は自然がいっぱい

泉の森案内図 2013.11.1



4月からの 新規契約医療機関のご紹介

医療機関	衣笠病院健康管理センター
住所	横須賀市小矢部 2-23-1 *「JR 衣笠駅」より徒歩 5 分 *京急「横須賀中央駅」よりバス 約 15 分「衣笠十字路」下車 5 分
電話	(046)852-1116
がん検診	胃がん(X線)、乳がん(エコー、マンモ)、子宮がん、大腸がん検診可

お問合せ先:神奈川県建設連合国民健康保険組合

保健課 電話:045-453-9661

