

# 歩いて渡ろう！神戸大橋

みなさまとポートアイランドを縦断するウォーキングツアー「歩いて渡ろう！神戸大橋」を4月に引き続いて今回も実施させていただくことになりました。

健康への第一歩は歩くことから始まります。

人工関節や腰の手術後でまだ歩くことが不安な方、一緒に運動する人がいれば頑張るんだけど ...、最近運動不足かも?!と感じておられる方など ... 一緒にチャレンジしてみませんか?

みなさまの参加を心よりお待ちしております。

**日時：11月2日(日) ※雨天決行**

**※13時15分までにあんしん病院にお越しください。**

**※事前に参加申し込みは必要ありません。**

**参加費：無料**

**定員：制限なし**

**ご家族、お子様、お孫さんと一緒に参加も大歓迎!**



今回は2つのコースをご用意いたしました。

**【Aコース】**

あんしん病院 → みなとの森公園  
→ あんしんクリニック  
(約5km 約2時間程度 (途中休憩あり))

**【Bコース】**

あんしん病院 → みなとの森公園  
→ ポートタワー前  
(約6km 約2時間半程度 (途中休憩あり))

※どちらのコースも現地解散となります。

Aコースの最寄り駅：三宮駅

Bコースの最寄り駅：神戸駅



**当日の持ち物・服装**

- ・動きやすい服装・運動靴
- ・汗ふき用のタオル
- ・水分補給用の飲み物(お茶、お水等)
- ・保険証

当日、スタッフにご協力いただけるボランティアスタッフも募集しています。

お問い合わせは ... **☎ 078-251-5959** あんしんクリニック 担当 / 先森