



よこはま シティウォーク



で

健康づくり

募集案内

よこはまウェルネスパートナーズや企業・団体へ 「健康経営」の取り組みをご提案いたします！

「よこはまシティウォーク」は市民への生涯スポーツの普及を目的として毎年春に開催しており、近年の健康志向の上昇、ウォーキングへの興味・関心の高まりもあり、3,000名の参加者が集まる横浜市内最大規模のウォーキングイベントです。今年度は、「シティウォーク」と「健康づくり」を合わせた「企業向け健康づくりプログラム」を新たに実施します。横浜市体育協会の健康づくり指導に関するノウハウを活かしたプログラムにより、企業・団体従業員の心と身体の健康づくりをサポートいたします。

「よこはまウェルネスパートナーズ」とは、企業・団体と横浜市が連携して市民の健康づくりを推進するための、「健康経営」の推進や健康関連サービスの創出に向けたオープンなネットワークです。

【内容】

- (1)生活習慣病や健康づくりに関する出張講座(平成30年12月～平成31年3月に実施)
- (2)よこはまシティウォークへの参加(平成31年3月21日開催予定)

【期待される効果】

健康づくりに必要な知識を高め、運動実践に対する意欲を高めます。
運動の実践の場としてウォーキングに参加し、身体を動かす楽しさを実感します。
仲間と一緒に身体を動かして従業員同士の交流を促進します。

【申込方法】

平成30年11月1日より受付します。

～第29回よこはまシティウォーク開催のお知らせ～

【日時】平成31年3月21日(木・祝)

【参加費】おとな(15歳以上)1,500円、子ども500円(保険料込み) ※未就学児：無料

【定員】先着3,000名

【申込】平成31年1月下旬より申込み受付を予定しています(事前申込み制)

*詳細が決まり次第改めて告知させていただきます。

YOKOHAMA
CITYWALK

お問い合わせ先

(公財)横浜市体育協会 スポーツ事業部長 植木 克典 TEL045(640)0049

よこはま シティウォークで 健康づくり

よこはまシティウォーク

開催日：平成31年3月21日（木・祝）
コース：30km、20km、10km、5km
の4コースより選択
スタート：みなとみらい線馬車道駅



毎年3月に開催されているウォーキングイベント「よこはまシティウォーク」を
貴社従業員皆様の健康づくりに活用してみませんか？

専門スタッフによる出張講座とウォーキングで心と身体の健康づくりを
サポートします。



出張健康講座

×



ウォーキング（3/21）

○内容

- (1) 生活習慣予防や健康づくりに関する出張講座（1時間程度）
- (2) よこはまシティウォークへのご参加（5km、10km、20km、30kmより選択）
（出張講座は平成30年12月～平成31年3月に実施、シティウォークは平成31年3月21日に開催）

○期待される効果

- ・健康づくりに必要な知識を高め、運動実践に対する意欲を高めます。
- ・運動の実践の場としてウォーキングに参加し、身体を動かす楽しさを実感します。
- ・仲間と一緒に身体を動かして従業員同士の交流を促進します。



詳細につきましては裏面をご覧ください→→→



○流れ



お申込み

横浜市体育協会
スポーツ事業課まで
お問い合わせください

045(640)0018
平日9時～17時



お打合せ

貴社にて参加人数、
講座内容・実施日
をご確認いたします



出張講座

貴社にて専門スタッフ
による講座を実施
いたします



ウォーク

従業員皆様の健康
づくり・仲間づくりの場
としてお楽しみください



○料金

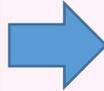
出張講座

23,760円



シティウォーク

1,500円×人数



出張講座終了後～シティウォーク前日
(3/20) までに所定の口座へ
お振り込みください。

- * 振込にかかる手数料はご負担ください。
- * 出張講座の費用は事務手数料、消費税が含まれます。
- * シティウォーク参加費は税込みの金額です。

よこはまシティウォークにご協賛 (10万円以上)
いただくと、こんな特典が付きます。

出張講座費用が無料*1
シティウォーク無料招待枠進呈*2

さらに

チラシ等に貴社名記載
コースマップへの広告掲載
など、様々な特典がございます。



●コースマップ広告例

- *1 測定プログラム実施希望の場合は別途費用がかかります。
- *2 10万円→10名、20万円→20名、50万円以上→50名分の招待枠を進呈します。

* 詳細についてはお問い合わせください

○ご希望に応じて各種測定プログラムも実施できます。(別途費用がかかります)

姿勢測定

姿勢の改善が疾病を予防する!!
姿勢が崩れたままで、長年過ごしていると腰痛や膝痛などが起こります

撮影から結果まで3分!!
結果をもとに、
運動のアドバイスを実施
ホームエクササイズも提供
※40名以内の団体参加が基本となります
(2～3分程度)

各種 体力測定

①筋力(握力)、柔軟性(長座体前屈)、敏捷性(反復横跳び)、瞬発力(垂直跳び)など一般的に行われている体力測定
②ロコモチェックと言われる2ステップテストや立ち上がりテスト
③測定器を使用した筋力余裕度
各種測定を用意、要望に応じてカスタマイズすることができます

<筋力余裕度>
プレートに足を乗せ、しゃがみこん
だ姿勢から一気に立ち上がる

貴社従業員皆様への健康経営の一環として、是非、ご検討ください。

お申し込み・お問い合わせについては



公益財団法人 横浜市体育協会
YOKOHAMA SPORTS ASSOCIATION



横浜市中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル

スポーツ事業課 TEL : 045 (640) 0018 平日9:00～17:00