

第5回 いばらきヘルスロードを歩く会 参加募集要項

茨城県には、県民が身近な場所を気軽に歩け、ふるさとの再発見と自身の健康増進にチャレンジするためのウォーキングコース「いばらきヘルスロード」があります。

大洗の海岸沿いを自然や歴史に触れながら、ウォーキングで健康づくりをしてみませんか。

また、ウォーキング終了後は、水族館もお楽しみいただけます（当日入場券付き）。

1 日 時 令和7年11月16日（日）9：30～13：00

※雨天時は、体力づくり講習会終了後解散、
水族館を自由見学といたします。

9：30

集合・受付（点呼）

10：00～11：00

体力づくり講習会

準備運動

11：00～

ウォーキング

13：00頃

解散

2 場 所 <集合・受付>

〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町 8 2 5 2 - 3

公益財団法人 いばらき文化振興財団

アクアワールド茨城県大洗水族館



<コース> 茨城県大洗町

「いばらきヘルスロード」No.12 大洗海岸暮鳥松風コース内

アクアワールド茨城県大洗水族館から大洗磯前神社までの

往復約 4km 弱のコースです。

3 対 象 者 茨城県医師国民健康保険組合の被保険者 【定員50名】

（組合員の先生、従業員、ご家族）

※多数のお申込みをいただいた場合は、先着順といたします。



4 参 加 料 無 料

5 持 ち 物 歩きやすい服装（靴、帽子）、飲み物、タオル等、雨具（念のため）

*簡単な昼食（お弁当）と飲み物は、当組合でご用意いたします。

6 申 込 み 方 法

別添の「**参加申込書**」に必要事項を記載のうえ、**10月31日（金）まで**に、組合事務局へ

「**FAX**」または「**メール**」でお申込みいただくか、**参加申込フォーム**にてお申込みください。

*「参加申込書」は当組合のホームページからもダウンロード可能です。

7 申 込 み・問 合 せ 先

茨城県医師国民健康保険組合事務局

〒310-0852 茨城県水戸市笠原町 489

TEL：029-241-6645 FAX：029-244-4100 メールアドレス：office@ibaikokuho.jp

8 そ の 他

・天気や気温などを確認し、服装などを考慮してご参加ください。

・当日のけがや病気などについて、主催側は応急処置を行います。それ以外の責任は負いかねますので、ご了承ください。

*ご不明な点等ございましたら、組合事務局までお問い合わせください。

< コースマップ >



折り返し地点

★大洗磯前神社

体力に自信がある方は、約 100 段の階段を登り、大洗磯前神社を参拝します。

参拝されない方は、海岸沿いで休憩としますので、安心してご参加ください。

～参考～

磯前神社階段



スタート・ゴール地点

アクアワールド
茨城県大洗水族館

● 2010年10月

第5回いばらきヘルスロードを歩く会 参加申込書

参加を希望される方は、こちらの申込書に必要事項を記載のうえ、**10月31日（金）まで**に組合事務局へ「FAX」または「メール」にてお申込みいただくか、**参加申込フォーム**にてお申込みください。

参加申込フォームからお申込みされる方は、右記のQRコードからお願いします。

* なお、こちらの「参加申込書」は、当組合のホームページからもダウンロード可能です。



医療機関名： ()

* () 内に、医療機関の電話番号も併せてご記載願います。

参加する方のお名前・ご連絡先

例) 組合員 国保 太郎 65 歳 (090-1111-1111) 大人 1 枚
准組合員 国保 花子 32 歳 (090-2222-2222) 大人 1 枚
家族 国保 桃子 7 歳 ※お子様の場合は連絡先無記入でも可 小学生 1 枚

組合員区分	(フリガナ) 氏 名	年齢	ご連絡先 * 歩く会当日ご連絡のつく 番号をご記入ください。	アクアワールド当日入場券 * ご希望の方はご記入ください。 チケット区分 大人 小・中学生 幼児 (3 歳以上)

* 多数のお申込みをいただいた場合は、**先着順**となります。

* 参加者の発表は、後日お送りする詳細案内の文書をもって代えさせていただきます。

* アクアワールドの当日入場券の有無につきましては、受付時に再度確認させていただきます。

【 参加申込書 ご提出先 】

FAX でのご提出先 : 029-244-4101

メールでのご提出先 : office@ibaikokuho.jp

◎歩く会当日は、大洗町にて「大洗あんこう祭り」が開催されており、アクアワールド茨城県大洗水族館までの道が混雑する可能性があります。迂回ルートを参考に、大洗町街中の通行はなるべく避けてお越しいただくことを推奨いたします。

 ひたちなかICからの迂回路
 水戸大洗ICからの迂回路

