

# 参加者募集

## 日本列島縦断の旅

# Y・Yバーチャルウォーキング

～紙面上のウォーキング～

～富士山でご来光を見よう～

対象者  
県民



皆さんは朝起きてから、夜寝るまでにどのくらい、歩いていますか？  
掃除や洗濯、買い物・・・気が付いたら結構歩いているのではないのでしょうか？  
その日の合計歩数を合わせると、もしかすると何百kmと歩いているかもしれません。  
看護協会「まちの保健室」の4年目のバーチャルウォーキング（紙面上のウォーキング）は  
「富士登山」です。富士山のとっぺんで日の出を見ましょう。

募集人員：100名（先着） 無料

ウォーキング期間：令和6年8月1日～令和7年1月31日（6ヶ月間）

申込開始：令和6年6月17日(月) 申込締切：令和6年7月5日(金)

### 開講式

日時：令和6年7月23日（火）

9時30分～12時00分

会場：茨城県保健衛生会館4階大研修室  
水戸市緑町3-5-35

内容：血圧測定等 体力測定 講話・実技  
講師：理学療法士 歯科衛生士



### 閉講式

日時：令和7年2月上旬（予定）  
場所：茨城県保健衛生会館



参加希望の方は 住所・氏名・連絡先・開講式出欠を電話・FAX等で  
下記看護協会までお申し込みください。

なお、歩数計については、看護協会ホームページよりエクセルシートをダウンロードしていただきスマホを持っていない方は歩数計を差し上げますので申し込みの際はご希望を伝えてください。

申込された方には **詳細なご案内を送付いたします。**

主催：公益社団法人茨城県看護協会「まちの保健室」  
共催：公益社団法人茨城県理学療法士会 公益社団法人茨城県栄養士会  
公益社団法人茨城県歯科衛生士会  
後援：NPO茨城県ウォーキング協会 （株）東洋羽毛 （株）大塚製薬

お問い合わせ  
申込はこちらへ

〒310-0034水戸市緑町3-5-35  
茨城県保健衛生会館内 公益社団法人茨城県看護協会  
Tel.029-221-6900 FAX029-226-0493  
(受付時間 9:00～17:00 土日祝日除く)



公益社団法人  
茨城県看護協会  
Ibaraki Nursing Association