

ウォーキング

参加者大募集

しませんか？

藤枝MYFC健康ウォーキング

藤枝 MYFC とは？



志太榛原地域をホームタウンとするJ3のサッカークラブです。

「藤枝 MYFC × 介護予防」

サッカークラブを活用した介護予防事業の一環として、ウォーキングイベントを行っています。

ホームタウンの皆様に元気で健康的に長生きしていただきたいと思っています！

ホームタウンの皆様に元気で健康的に長生きしていただきたいと思っています！

楽しい特典が3つも！！！！

参加無料

お弁当・お茶付き

参加賞付き

日にち

9月14日(日)

集合時間

15時

集合場所

藤枝総合運動公園サッカー場
(陸上競技場付近第一駐車場)

対象者

65歳以上の方
(ご一緒にそのご家族や友人)

定員

20名様

ウォーキング

およそ1時間(3km程度)

申し込み窓口

ホームゲーム時の総合案内

または、FAX : 03-6203-8671 電話受付時間 9:00~17:00 ☎054-639-6501

※詳しくは裏面をご覧ください。

一緒に楽しく歩きましょう♪



【問い合わせ先】 主催:株式会社藤枝 MYFC 担当:高橋・石田

〒426-0041 藤枝市高柳 3-26-33 ☎054-639-6501 URL:<http://myfc.co.jp>

ウォーキングイベント日程・試合観戦(ホームゲーム)日程



試合日程	集合時間	対戦相手	会場	試合時間
9月14日	15:00	SC 相模原	藤枝総合運動公園サッカー場	17:00
10月12日	11:00	福島ユナイテッド FC	エコパスタジアム	13:00
11月 1日	11:00	AC 長野パルセイロ	エコパスタジアム	13:00
11月 9日	11:00	ブラウブリッツ秋田	藤枝総合運動公園サッカー場	13:00
11月23日	11:00	FC 町田ゼルビア	藤枝総合運動公園サッカー場	13:00

安全に楽しんでいただく為に

- ★持ち物として、タオル・両手がふさがらない鞆(リュック)・帽子があるとより安全にお楽しみいただけます。
- ★服装は、天候にあったもの・運動しやすいもの・ウォーキングを行いやすいものを推奨します。
- ★ウォーキングコースには、平地だけでなく傾斜のある場所がありますので、靴は膝や足関節に負担のかかりにくいもの(ウォーキングシューズなど)を用意すると良いでしょう。
- ★ウォーキング前後に、怪我防止・疲労軽減の為にストレッチを行います。
- ★体力や体調を考慮して、無理をせずにご参加ください。
- ★脱水症状や熱中症に十分注意し、こまめな水分補給を心掛けましょう。
- ★道幅・歩道が狭い箇所がありますので通行には十分ご注意ください。
- ★一日レクリエーション保険に加入しています。ウォーキング中の思わぬ怪我や事故にあった場合は、当日スタッフにお伝えください。
- ★小雨の場合は実施致しますが、雨天は中止となります。集合時間の2時間前にご連絡いたします。

株式会社 藤枝 MYFC

ウォーキングイベント担当 行

FAX (03-6203-8671)

藤枝 MYFC 健康ウォーキング

FAX 申し込み用紙

ご参加希望日	9 / 14、10 / 12、11 / 1、11 / 9、11 / 23		
氏名 ()		年齢 ()	
氏名 ()		年齢 ()	
氏名 ()		年齢 ()	
連絡先電話番号 ()	—	—	()
連絡先 FAX ()	—	—	()

※ 該当する選択肢を○で囲って下さい。

◇各開催日の2日前までにお申し込み下さい。

◇本イベントの申し込みの際にご提供頂いた個人情報は、本イベント以外には使用しません。