

無料

参加特典付

## 第26回

# 皇居健康ウォーキング

### 歩いて楽しい史跡めぐりと健康づくりのご案内

皆さまの健康づくりと生活習慣病の予防として、今年も健康ウォーキングと健康相談・健康測定・健康教室を行います。この機会にご自身の健康づくりとして、ぜひ参加しませんか。なお、参加者には「歯みがきセット」を贈呈します。(先着順70名様まで) 適切な歯みがきは、虫歯や歯周病予防に効果的です。健康な歯の維持のためにお役立てください。

2025年  
5/24  
(土)

集合場所

北の丸公園 (池の畔)

開始時間

準備体操 午前10時15分～  
スタート 午前10時30分

※雨天決行



コース

自由に散策をお楽しみください。  
(皇居一周は約5kmとなります。)

北の丸公園  
芝生広場

乾門

桜田門

大手門

(皇居東御苑)

桔梗門

科学技術館

### 保健師による健康相談・健康測定・健康教室

会場

北の丸公園内の「科学技術館」6階会議室  
(入ってすぐにある、左右のエレベーターをご利用ください。)

時間

午前11時～午後2時30分

内容

◆骨量測定、◆血管老化度測定、◆体成分分析  
◆保健師による健康教室  
◆「AED講習会」も実施予定です。是非ご参加ください。

最寄り駅

半蔵門線・東西線・都営新宿線【九段下駅】、東西線【竹橋駅】

※科学技術館内では、マスクの着用をお願いします。

※昼食、飲み物は各自でご用意ください。

※健康相談・健康測定は会場の都合で、午後2時30分に終了します。

※時間や内容に変更が生じる場合があります。