

thinkpark 歩こう! 春を感じる

健康ウォーキング参加者募集

※ウォーキングは両日も定員〈500名〉になりしだい締め切りとさせていただきます。

こんどの土・日は thinkpark へ行こう!

3月 **29** (土) 日 ・ **30** (日) 日

どなたでも参加できます。

楽しいイベントがいっぱい!

ご家族みなさんでどうぞ!

健康ウォーキング&トークショー

有名アスリートを迎え、参加者のみなさんと一緒にウォーキングを楽しんだり、「健康増進」と「コミュニケーションの向上」を目的としたトークショーも開催いたします。

29 日 (土) ゲストアスリート



山本 美憂さん
(女子レスリング)



山本 聖子さん
(女子レスリング)

- トークショー〈テーマ〉
 - ◎ウォーキングについて
 - ◎普段の健康法や美容法は
 - ◎血めぐりウォークとは
- 講演会
 - 「メタボピクス・ウォークとボディメンテナンス」
 - 菅野 隆 (日本健康運動研究所)
- 3B体操ショー&来場者体験エクササイズ

30 日 (日) ゲストアスリート



勅使川原 郁恵さん
(ショートトラック・スピードスケート)

- トークショー〈テーマ〉
 - ◎R9プロジェクトとは
 - ◎血めぐりウォークとは
 - ◎ウォーキングの効能など
- 講演会
 - 「メタボピクス・ウォークとボディメンテナンス」
 - 菅野 隆 (日本健康運動研究所)
- 3B体操ショー&来場者体験エクササイズ

健康のススメ「血めぐりウォーク」!

健康や美容のために血めぐりケアの大切を伝え、効果的なウォーキングをレクチャーします。
※血めぐりケアのポイント

- ①カラダを温める食べ物をとる
- ②軽い運動をする
- ③スチームで温める

ウォーキングコースは
品川エリアの歴史・海・緑を体感できる2コース。
初心者の方もお気軽にご参加ください。

5キロ
コース

初心者向けコース

ThinkPark→目黒川→山手通り→海岸通り→
天王洲アイル→八ツ山橋→御殿山→ThinkPark

10キロ
コース

一般ウォーカー向けコース

ThinkPark→目黒川→旧東海道→大井・品川頭緑道→
天王洲アイル→御殿山→ThinkPark

参加無料

無料健康相談会

DOKTORS
MEDICAL HI-NET

ThinkPark 3階〈ドクトルズ大崎〉の各クリニックでは無料健康相談を行います。
この機会にぜひ、ご自分の健康をチェックしてみたい方はぜひご参加ください。

29 日 (土) 15:00~17:00

- ThinkPark消化器クリニック……内科・消化器
- ThinkParkハートクリニック……内科・循環器科・糖尿病外来・呼吸器科
- 大崎耳鼻咽喉科……耳鼻咽喉科・アレルギー科
- スリープ&ストレスクリニック……睡眠外来・心療内科・精神科
- ThinkPark皮膚科クリニック……皮膚科・アレルギー科・美容皮膚科
- 大崎女性のためのクリニック……産婦人科
- 進興クリニック……健診センター・人間ドック(施設見学のみ実施)

30 日 (日) 12:00~15:00

- ThinkPark消化器クリニック……内科・消化器
- スリープ&ストレスクリニック……睡眠外来・心療内科・精神科
- 大崎女性のためのクリニック……産婦人科
- 大崎ThinkPark歯科……歯科・口腔外科・矯正歯科・小児歯科
- 進興クリニック……健診センター・人間ドック(施設見学のみ実施)

※注意事項

両日も当日9:00よりイベント会場(ThinkPark Arena)内DOKTORSブースにて整理券を配布いたします。

各クリニックとも定員になり次第締め切りとさせていただきます。

無料健康体力測定

スポーツクラブNAS

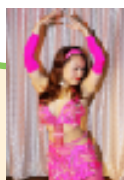


■開催日時/29日(土)・30日(日)とも9:30~15:00

《体組成測定》:骨量・筋肉量やバランス・体脂肪量(上肢・下肢・体幹部別)・内臓脂肪レベル等が5分程度でわかります。

ベリーダンスショー

スポーツクラブNAS



■開催日時/30日(日)14:00から

中東で発展した女性の美しさを引き出す官能的ダンスで、スポーツクラブNAS大崎で人気のレッスンとなっております。

各テナントからの抽選によるプレゼント

ウォーキング大会参加者全員に協賛としてThinkPark Plazaテナント各店が用意した商品・食事券等を抽選にてプレゼントいたします。

■集合場所・イベント会場

「JR山手線、埼京線、湘南新宿ライン、りんかい線」

◎JR大崎駅新西口 ThinkPark
屋外多目的スペースThinkPark Arena

■集合時間

◎午前9時集合・9時30分開始

※荒天の場合、実施が困難と判断した場合、中止とさせていただきます。
※コース・イベント内容は変更となる場合がございます。予めご了承ください。



■本日のお問い合わせ〈受付時間/午前9:00~午後17:00〉

☎03-5256-7855

■当日のお問い合わせ〈受付時間/午前8:00~午後17:00〉

☎03-5435-0761

- ◎主催/株式会社明電舎・株式会社世界貿易センタービルディング
- ◎共催/メタボリックシンドローム撲滅委員会
- ◎後援/社団法人日本ウォーキング協会・産経新聞社・厚生労働省
- ◎特別協賛/ThinkPark Plaza
- ◎協賛/カ/R9プロジェクト・株式会社スポーツビズ・血めぐり研究会・DOKTORS・スポーツクラブNAS大崎