

肺の健康 COPD啓発 秋のまちを歩こう！

2023 ラング・ウォーク in 文の京

ふみ みやこ

開催日：2023年10月28日 土曜

文京シビックセンター区民ひろば スタート
文京区の歴史をめぐる5キロと10キロのコース

主催：NPO法人 日本呼吸器障害者情報センター

主管：NPO法人 東京都ウォーキング協会

★ 先着 200名まで

★ 申込方法

以下イベントサイトの申込フォームから、
または裏面の用紙でお申し込みください。

締切10月16日

★ 参加費 1,000円 (文京区民500円)

*中学生以下500円

★ 受付開始 9:30 (10:00スタート)

14:00 終了予定

イベントサイトへアクセス：

右の2次元コードまたは以下

URL <https://lw.j-breath.jp>



「ラング・ウォーク in 文の京」の
参加者には、記念オリジナルTシャ
ツと飲料水を差し上げます

今年も同時開催！

「歩こう日本 息いきお散歩ラリー」

10月28日から11月30日までの約1か月間、「Renobody」を利用したウォーキング・イベントを行います。全国どこからでも参加でき、途中参加も可能です。参加費無料。最終受付は11月16日です。詳細は上記の公式イベントサイトをご覧ください。



お問い合わせ：NPO法人 日本呼吸器障害者情報センター J-Breath (ジェイブレス)

〒113-0021 東京都文京区本駒込2-28-1 B-1211

TEL: 03-5981-1181 Web: <https://j-breath.jp> Email: event-sanka@j-breath.jp

2023 ラング・ウォーク 申込書

W

氏名		
	年齢 歳	
ふりがな		
住所		
〒 _____		
電話番号：日中連絡がとれる番号をお願いいたします。		
Eメールアドレス		
	@	
ご希望のコースをいずれか選択してください。		
<input type="checkbox"/> 5キロコースに参加		
文京シビックセンター区民ひろば → 文京ふるさと歴史館 → 坪内逍遙旧居跡 → 金田一京助旧居跡 → 旧伊勢谷質店 → 源覚寺（こんにやくえんま） → 伝通院 → 石川啄木終焉の地 → 竹早公園 → 東京都戦没者霊園 → 礪川公園 → 講道館 → 文京シビックセンター区民ひろば		
<input type="checkbox"/> 10キロコースに参加		
竹早公園まで5キロコースと同じ 占春園 → 教育の森 → 林泉寺（しばられ地蔵） → 印刷博物館 → 講道館 → 文京シビックセンター区民ひろば		
何でこのイベントを知りましたか？		
<input type="checkbox"/> 文京区のお知らせ（区報ほか）	<input type="checkbox"/> J-Breath	<input type="checkbox"/> このチラシ
<input type="checkbox"/> 東京都ウォーキング協会	<input type="checkbox"/> その他（ _____ ）	

*上表にご記入の上、下記ファックス番号にお送りください。なお、「歩こう日本 息いきお散歩ラリー」は、イベントサイト (<https://lw.j-breath.jp>) からお申し込みをお願いします。

FAX : 03-5981-0294 *用紙の裏表をお間違えないようお気をつけください。

お問い合わせ：NPO法人 日本呼吸器障害者情報センター J-BREATH (ジェイブレス)

〒113-0021 東京都文京区本駒込2-28-1 B-1211

TEL: 03-5981-1181 Web: <https://j-breath.jp> Email: event-sanka@j-breath.jp