

「歩いて飲もう！ゴールデンミルク☆」



# 参加者募集！



ウォーキングのあとに牛乳を飲んで  
もんげー元気に！もんげー笑顔に！※

もんげー  
岡山！

募集人数

**50名！**

もんげー。それは、「すごい」という意味の岡山弁。「もんげー！」と叫べば、なんだか元気が沸いてくる。  
(※「もんげー岡山！」は、岡山県の新PRキャッチフレーズに決まりました。)



(浦安総合公園西区域)



(県総合グラウンド)

健康運動指導士の先生といっしょに  
楽しくウォーキングして牛乳を飲もう(^0^)/

指導 ◆ 田原秀二先生 / 平田みのり先生

## 1 日時及び場所

- (1) [日時] 10月11日・18日・25日・11月1日いずれも(土)  
9:30～11:30(9:00～武道館柔道場で受付)  
[場所] 県総合グラウンド(岡山市北区いずみ町2-1)
- (2) [日時] 11月8日(土) ※「おかやまミルクフェア2014」会場で実施  
11:30～13:00(11:00～県畜産課テントで受付)  
[場所] 浦安総合公園 西地区芝生広場(岡山市南区浦安西町148-1)

## 2 応募方法等

- [応募方法] 募集チラシ裏面の参加申込書を岡山県酪農乳業協会へFAXしてください。  
[応募締切] 各回とも実施前日12時。定員になり次第締切ります。  
[その他] 応募者多数の場合は、先着等により決定します。

## 3 参加費

ひとり1200円(小学生以下無料) ※1回の参加費で何度でも参加できます。

## 4 その他

- ・すべての回に参加した方には、ミルクフェア会場で記念品を贈呈します。※中学生以上
- ・小学生以下の参加は、保護者同伴に限ります。

◆ お問い合わせ先 ◆ 岡山県酪農乳業協会 TEL (0868) 54-1101

# 「牛乳・乳製品」と「運動」の相乗効果

## ☆牛乳・乳製品

- さまざまな栄養素を効率よく吸収できます。
- 「牛乳」はすべて国内産の生乳からできているので安全安心。



## ☆運動

- さわやかな汗をかいて体力アップ。
- 健康づくり・体力づくりはまず足から。



© 岡山県「うらっち」

ややきつい運動の後、30分以内に牛乳を200ml（コップ1杯）飲むと・・・

**牛乳を飲んだ人は、飲まない人に比べて脚力が2倍近く増える！**

（信州大学大学院医学系研究科 能勢博教授提唱・NHK「ためしてガッテン！」で紹介）

### <注意事項>

- ・運動のできる服装、はきなれた靴でご参加ください。
- ・帽子やサンバイザー、日焼け止め等の紫外線対策をお願いします。
- ・水分補給用の飲みもの、必要に応じ着替え・タオル等をご用意ください。
- ・貴重品の管理は各自でお願いします。
- ・治療中の疾病がある方は、かかりつけのお医者様にご相談ください。
- ・小学生以下の方は必ず家族と一緒にご参加ください。
- ・参加者全員に保険をかけます。大会中のケガについて応急処置は行いますが、その後の責任は負いかねますのでご了承ください。
- ・総合グラウンド駐車場は有料です。（30分無料。以後1時間ごとに100円。）  
収容台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用下さい。

注意事項をよく読んで、お申し込みください。



© 岡山県「ももっち」

## 「歩いて飲もう！ゴールデンミルク☆」参加申込書

**FAX 送信先：岡山県酪農乳業協会（0868）54-1569**

ふりがな			年齢	歳
お名前				
ご住所	〒 ー			
電話番号	携帯電話等、当日も連絡がとれる番号	緊急時連絡先		
参加日	( ) 10 / 11 (土)                      ( ) 10 / 18 (土) ( ) 10 / 25 (土)                      ( ) 11 / 1 (土) ( ) 11 / 8 (土) ←会場は浦安総合公園です。お間違えのないようご注意ください。			
その他	家族・グループの場合は、一緒に参加する方のお名前と年齢をお書きください。			

すべての回に参加した方には、11/8(土) ミルクフェア会場で記念品を贈呈します。※中学生以上