

# ウォーキングデー（第133回）コース「丸山公園と橋本市内の風景と自然を楽しむコース」実施要綱

1. 日 時 平成29年2月17日（金）午後1時30分～受付、午後2時出発 終了予定は午後3時30分頃（雨天中止）

2. 集合場所 和歌山県立橋本体育館駐車場

（なるべくお乗りあわせの上お越しください。※駐車可能台数：約50台程度）

3. コース概要

橋本体育館第1駐車場を出発し、広い道路に出たら右折します。次に勾配の急な下り坂が終わる信号のある交差点を左折します。ダイキ橋本店が見える手前の道を左折し、京奈和自動車道の高架下の信号のない交差点を渡ります。車に注意しながら横断してください。横断後は、右側に見える橋本川に沿って橋本駅方面に向かってゆるやかに下っていきます。下り終えたつきあたりの道を左折し、県立橋本高等学校方面へ登って行きます。橋本高等学校手前の左に折れる階段を登ると、丸山公園に到着です。ここで休憩します。公園内で休憩後、陵山（みささぎやま）古墳や護国神社を右側に見送りながら、橋本市内を一望できる高台まで登って行きます。景色を眺めた後は、柿畑と京奈和自動車道の高架橋を通りゴールを目指します。橋本市内の風景と自然を楽しみながら歩いてください。

○歩行距離：4km 所要時間：90分 歩数：約5,300歩

4. 注意事項

- 歩きやすい服装・靴で参加してください。
- 運営スタッフの指示にしたがって歩行してください。
- 競争ではありません。急がず、自分のペースで歩いてください。
- マナーを守って歩きましょう。
- 心臓病や高血圧などの持病がある方は、あらかじめ主治医に相談の上、当日担当スタッフ（保健師など）に申し出てください。ペースメーカーをされている方は、体脂肪計を利用しないでください。
- 少しでも「きつい」と感じたら、その場で休憩などしてください。また、体調に異常を感じたら、腕章をつけているウォーキングスタッフに声をかけてください。
- 当日の血圧測定は必ず実施し、健康状態を確認します。血圧測定で高い数値が出た場合、参加をお断りする場合があります。
- 健康及び事故等については各自で自己管理をお願いします。
- 雨天中止です。天候判断は、当日の正午に行いますので、下記へお問い合わせください。

5. 問合せ先 保険年金課 国保給付係  
（直通33-1271）まで

＊ ＊ 次回ウォーキングデーのご案内 ＊ ＊

日 時： 平成29年3月17日（金）午前9時30分受付  
午前10時出発

集合場所：橋本市民病院 西側空き地  
コース名「初春を感じながら歩く山内・霜草コース」  
（ 約70分、約5km、6,700歩程度 ）