

# ウォーキングデー（第134回）コース「初春を感じながら歩く山内・霜草コース」実施要綱

1. 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 終了予定は午前11時30分頃（雨天中止）

2. 集合場所 橋本市民病院 西側空き地

（なるべくお乗りあわせの上お越してください。※駐車可能台数：約40台程度）

3. コース概要

橋本市民病院西側空き地を出発し、歯科医院が見えたら、左折します。橋本市民病院を左に見ながらしばらく広い道を歩き、鉄工所が見えてくる手前の道路を右折します。横断歩道がないので、車に気をつけて渡ってください。ここからゆるやかな下り坂を南下します。次に県道731号線（県道二見御幸辻停車場線）を左折します。少し歩き、金属工場が見えたら左折します。ここから細い道となります。少し歩くと急な登り道となりますので、ゆっくり歩いてください。しばらく里道となりますので、初春の風景と自然を感じながら歩いてください。しばらく歩くと、鉄工所の北側を通り、出発した橋本市民病院前の広い道に合流します。合流後は右折し、出発地点に戻ります。

ウォーキングコース上には、トイレ休憩がありません。

○歩行距離：5km 所要時間：70分 歩数：約6,700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、当日の午前8時30分に行いますので、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4月21日（金）午前9時30分受付  
午前10時出発

集合場所：産業文化会館アザレア駐車場

コース名「産業文化会館アザレアから九度山の町並みを巡るコース」  
（ 約80分、約5km、7,000歩程度 ）