

ウォーキングデー（第149回）コース「県立橋本体育館から京奈和道沿いの里山風景を巡るコース」実施要綱

1. 日 時 平成30年10月19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 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

県立橋本体育館駐車場を出発し、体育館裏側の住宅地を歩きます。住宅地を周回後、広い道路に出て京奈和自動車道上の橋の手前で左折します。住宅地をしばらく歩いた後、京奈和自動車道の側道に出ます。側道から北側の道に入り、京奈和自動車道を右に見ながら歩いていきます。しばらく歩くと右折し、京奈和自動車道高架下を通り、再び側道に出ます。交通量が大変多いので、左右を十分確認したうえ、横断してください。横断後は急な坂を下り、川沿いを歩きます。ここで折り返しとなり、急な坂を上りつめると、歩いてきた道と合流します。京奈和自動車道を左に見ながら、ゴールとなる県立橋本体育館駐車場に向けて歩きます。京奈和自動車道北側に見える里山の風景を見ながらゆっくり歩いてください。

○歩行距離：3km 所要時間：60分 歩数：約5,000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。
- 動物を連れたウォーキングへの参加はご遠慮いただいています。
- 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
（直通33-1271）まで

**** 次回ウォーキングデーのご案内 ****

日 時：平成30年11月16日（金）午前9時30分受付
午前10時出発

集合場所：住吉運動公園駐車場
（京奈和道の側道から来てください。）

コース名：応其太神社と大和街道を巡るコース
（約60分、約3km、5,000歩程度）