

ウォーキングデー（第 153 回）コース「^{ひかりさんぼうこうじんしゃ}光三宝荒神社を巡るコース」実施要綱

1. 日 時 平成 31 年 2 月 15 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 神野々緑地駐車場

（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 50 台程度）

3. コース概要

神野々緑地駐車場を出発し、紀の川を右に見ながら歩きます。しばらく歩いて左折し、紀北工業高校の校庭が見える所で左折します。光三宝荒神社前を通り、広い道に出ます。交通量が多い歩道の無い道を歩きますので、車に注意して歩いてください。少し歩くと信号がありますので、横断します。国道 24 号線の南側の道をしばらく歩き、左折します。神野々廃寺塔跡近くを通り、住宅地を抜けて、岸上橋北詰に向けて歩きます。岸上橋北詰を横断すると、ゴールとなる神野々緑地駐車場が右下に見えてきます。

○歩行距離：4 km 所要時間：60 分 歩数：約 5,500 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 11 時 00 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 31 年 3 月 15 日（金）午前 9 時 30 分受付
午前 10 時出発

集合場所：山田地区公民館駐車場
コース名：出塔・吉原を巡るコース
（約 70 分、約 4km、7,000 歩程度）