

ウォーキングデー（第152回）コース「学文路天満宮とかむろ大師を巡るコース」実施要綱

1. 日 時 平成31年1月18日（金）午後1時30分～受付、午後2時出発 終了予定は午後4時頃（雨天中止）

2. 集合場所 南馬場緑地駐車場

（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

南馬場緑地の駐車場を出発して学文路地区公民館を經由し、国道370号線に出ます。国道を横断後左折し、少し歩いた所で右折します。踏切を通過し、学文路天満宮に向けて歩きます。学文路天満宮を抜けると柿畑が続き、見晴らしが良くなります。かむろ大師に向けて歩く道は急な坂となりますので、ゆっくり歩いてください。上りきった先のかむろ大師奥之院で休憩します。休憩後、国道370号線に向けて下り道となります。最後は、紀の川サイクリングロード（堤防沿い）を歩いて、ゴールとなる南馬場緑地駐車場に到着です。

○歩行距離：4km 所要時間：90分 歩数：約7,000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2月15日（金）午後1時30分受付
午後2時出発

集合場所：神野々場緑地駐車場

コース名：光ひかりさんぼうこうじんじゃ三宝荒神社を巡るコース
（約60分、約4km、5,500歩程度）