

ウォーキングデー（第154回）コース「出塔・吉原を巡るコース」実施要綱

1. 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 終了予定は午前11時30分頃（雨天中止）

2. 集合場所 山田地区公民館駐車場

（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

山田地区公民館駐車場を出発し、京奈和自動車道の高架下を通り、出塔方面へ歩きます。しばらく歩いて左折し、薬師寺を右側に見送りながら、急な坂を登って行きます。登りきると、右側に池が見える道を歩き、トンネルをくぐります。南側に進路をとり、橋本市内の町並みを見渡す高台の道を歩きます。しばらく歩くと左折し、急な坂道を下って行きます。小石や落ち葉が多い滑りやすい道となっていますので、気をつけて歩いてください。下り終わると京奈和自動車道高架下の交差点に出ますので、横断します。京奈和自動車道の側道を歩き、信号のある交差点を右折すると、ゴールとなります。高低差のあるコースとなりますので、ゆっくり歩いてください。

○歩行距離：4km 所要時間：70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31年4月19日（金）午前9時30分受付
午前10時出発

集合場所：隅田八幡神社 西側駐車場
コース名：丸高稲荷神社から紀ノ光台と高橋川を巡るコース
（約70分、約4km、8,000歩程度）