

ウォーキングデー（第145回）コース「相賀八幡神社を巡るコース」実施要綱

1. 日 時 平成30年4月20日（金）午前9時30分～受付、午前10時出発 終了予定は午後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

和歌山県立橋本体育館駐車場を出発し、小峰台方面に続く道を歩きます。急な坂を下り終えた後に信号がありますので、左折します。小原田方面に歩き、国道371号線に合流する交差点をUターンし、川沿いを北に向けて歩きます。しばらく行くと橋が見えてきますので右折し、急な坂を上ります。民家の中を抜けたら、相賀八幡神社に到着です。ここで少し休憩します。休憩後、急な坂道を下り、川沿いを南に向けて歩きます。しばらく歩くと、往路で歩いた信号のある交差点に合流します。最後の急な坂を上れば、ゴールとなる和歌山県立橋本体育館駐車場に到着です。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：60分 歩数：約6,000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、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5月18日（金）午前9時30分受付
午前10時出発

集合場所：南海林間田園都市駅前広場

コース名：三石台から紀見峠を巡るコース

（約60分、約3.5km、5,500歩程度）