

ウォーキングデー（第148回）コース「産業文化会館アザレアから九度山を巡るコース」実施要綱

1. 日 時 平成30年9月21日（金）午前8時30分～受付、午前9時出発 終了予定は午前10時30分頃（雨天中止）

2. 集合場所 産業文化会館アザレア駐車場（道路を挟んだ向かい側の駐車場）

（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30台程度）

3. コース概要

産業文化会館アザレアの駐車場を出発して少し歩いたら、斜め左に曲がります。直進すると堤防に突き当たりますので、堤防を歩いて高野参詣大橋を渡ります。橋を渡り終わったら突き当たりにある交差点を横断し、左折します。しばらく歩いて、最初の信号機が見えたら右折します。突き当たりの慈尊院を右折後すぐに左折し、小道を歩きます。勾配が急になっていますので、ゆっくり歩いてください。坂を上りきった広場で休憩します。休憩後、見晴らしの良い景色を見ながら県道13号線まで下り、右折します。少し歩くと信号機がありますので、左折します。高野参詣大橋を渡り、堤防沿いを歩けばゴールとなる産業文化会館アザレアの駐車場に到着です。

○歩行距離：5km 所要時間：80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。
- 雨天中止です。天候判断は、当日の午前7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10月19日（金）午前9時30分受付
午前10時出発

集合場所：和歌山県立橋本体育館駐車場
コース名：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
（約60分、約3km、5,000歩程度）