

ウォーキングデー（第135回）コース「産業文化会館アザレアから九度山の町並みを巡るコース」実施要綱

1. 日 時 平成29年4月21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 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

産業文化会館南側駐車場を出発し、きのかわ支援学校のある交差点を右折します。少し歩くと堤防が見えてきますので、堤防に沿って歩きます。右側には、紀の川や九度山の町並みを見渡すことができます。しばらく歩いて九度山橋北詰手前で、階段を降りて河川敷を歩きます。橋の下を通った後、階段を登り九度山橋を渡ります。九度山橋の上から見える紀の川の流れをゆっくり見ながら歩いてください。九度山橋を渡り終えた後、左側に折れる道を歩きます。ここからは、真田庵のある九度山の中心街を九度山駅に向けて歩きます。九度山駅下の交差点まで歩くと右折します。歩道はありますが、交通量が多いため、気をつけて歩いてください。しばらく行くと九度山橋が見えてきます。前半に歩いた道を歩き、ゴールを目指します。何かを始めるにはピッタリの春に、散歩気分でウォーキングを始めてみませんか。

○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。
- 当日の血圧測定は必ず実施し、健康状態を確認します。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 国保給付係
（直通33-1271）まで

** 次回ウォーキングデーのご案内 **

日 時：平成29年5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「丸山公園と橋本市内の風景と自然を楽しむコース」
（約90分、約4km、5,300歩程度）