

# ウォーキングデー（第129回）コース「県道九重名倉線から大日寺を巡るコース」（健脚向け）実施要綱

1. 日 時 平成28年10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 橋本市エコパーク 紀望の里 北側駐車場

（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

橋本市エコパーク紀望の里の北側駐車場から出発します。北東へ向かって歩くとすぐに丁字路に突き当たりますので右折してください。歩道を歩くと橋本周辺広域ごみ処理場の外周をまわり道なりに歩きます。すると、左側に給水塔を見て丁字路に突き当たりますので右折してください。ここからの道は、車の通りは少ないですが歩道がありませんので、あまり広がらずに気をつけて歩いてください。一本道になっていますので、下り坂をゆっくりと下ってください。京奈和自動車道道路の高架下をくぐりぬけると、すぐに田原川が見えてきます。この橋は渡らずに手前の道を右折してください。真っ直ぐ行くと大日寺が見えてきますので、ここで一休みです。境内で休み終わったら、西に向かって歩きます。高架下をくぐりぬけたところで右折して坂を上ります。ここから、坂の勾配が急になっているので、注意して歩いてください。京奈和道路の入り口付近まで坂を上ったら、今度は左折して北上します。なだらかな上り坂が続きますので、景色を楽しみながら歩いてください。エコパーク紀望の里が見えてきますので、横断歩道を渡ってゴールになります。

○歩行距離：4km 所要時間：70分 歩数：約8,000歩

## 4. 注意事項

- 歩きやすい服装・靴で参加して下さい。
- 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時に行いますので、下記へお問い合わせ下さい。

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28年11月18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  
「丸高稲荷神社から紀ノ光台と高橋川を巡るコース」  
（約50分、約4km、5,000歩程度）