

# ウォーキングデー（第139回）コース「柱本の自然と慶賀野蛭子神社を巡るコース」（健脚向け）実施要綱

1. 日 時 平成29年10月20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 紀見トンネル手前国道371号線沿いの旧ホームセンター横駐車場

（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

旧ホームセンター横駐車場を出発した後、柱本交差点の歩道橋を渡ります。少し歩くと極楽寺が見えてきますので、右折します。しばらく田園風景や川沿いを見ながら歩きます。急な下り坂となる場所があるので、気をつけてください。このコースの中間地点となる慶賀野蛭子神社に到着すると、少し休憩します。慶賀野蛭子神社で休憩後、紀見ヶ丘住宅に続く交差点まで歩き、国道371号線を横断します。横断後は北側に進路をとり、急な坂道を歩きます。坂道を登りきると、ゴールとなる旧ホームセンター横駐車場に到着します。コース内の自然や秋風を感じながら歩いてください。

○歩行距離：5km 所要時間：70分 歩数：約8,400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11月17日（金）午前9時30分受付  
午前10時出発

集合場所：紀見小学校運動場

コース名：「秋の杉村公園とさつき台を巡るコース」  
（約70分、約5km、7,000歩程度）