

ウォーキングデー（第137回）コース「恋野あじさいの里と似賀尾池を巡るコース」実施要綱

1. 日 時 平成29年6月16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 福王寺駐車場

（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50台程度）

3. コース概要

福王寺駐車場を出発し、広い道路に出たら右折します。少し歩くと交差点に出ますので、車に注意して横断してください。直進するとあじさいの里が見えてきますので、あじさいを周囲に見ながら園内を歩きます。あじさいの里を抜けるとしばらく勾配の急な登り坂となります。登りきると似賀尾池に到着です。この場所で休憩します。似賀尾池で休憩後、往路で歩いた道に戻り、あじさいの里の外周道を歩きます。あじさいの里を抜けると交差点に出ますので、左折しゴールとなる福王寺駐車場を目指します。コース内の風景や自然を楽しみながら歩いてください。

○歩行距離：4km 所要時間：70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 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9月15日（金）午前8時30分受付
午前9時出発

※集合場所及びコース名につきましては、9月の広報でお伝えします。