

ウォーキングデー（第131回）コース「藤の寺 子安地藏寺から紀伊西国一番札所 普賢寺を訪ね歩く」実施要綱

1. 日 時 平成28年12月16日（金）午後1時30分～受付、午後2時出発 終了予定は午後3時30分頃（雨天中止）

2. 集合場所 紀見小学校 運動場

（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

紀見小学校を出発し、柿の木坂の住宅街を歩きます。住宅街から離れる時に、右側に折れる勾配が急な下り坂を歩きます。工事中のため気をつけて歩いてください。下り終えたら小さな橋を渡り右折します。少し歩くと右手に普賢寺の駐車場が見えてきますので、つきあたりを左折します。大きな交差点を渡り、県道105号を右折します。ここから両側に民家や農地が続く緩やかな登りとなります。生活道路として地元住民の方が利用していますので、広がりすぎずに気をつけて歩いてください。しばらく歩くと、藤の寺 子安地藏寺が見えてきますので、ここで一休みです。境内で休み終えたら、みゆき台の住宅方面に向けて歩きます。左側の歩道を歩いてください。ここからゆるやかな下り坂となります。子安地藏寺方面へ行く時に横断した交差点手前の道を左折し、普賢寺に向かいます。境内で少し休憩をしたら、柿の木坂住宅に向けて来た道を戻ります。急な坂を登りきり、合流した道の先に見える階段を登ります。急な階段ですので気をつけて登ってください。登り終えたら右折し、2番目に見える道を左折し、ゴールに向かいます。

○歩行距離：5km 所要時間：60分 歩数：約6,200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29年1月20日（金）午後1時30分受付
午後2時出発
集合場所：産業文化会館「アザレア」駐車場
コース名「産業文化会館アザレアから紀の川と小田井堰を巡るコース」
（約50分、約3km、4,700歩程度）