

# ウォーキングデー（第125回）「西光寺 学文路苧萱堂 と かむろ大師奥之院を巡るコース（健脚向け）」実施要綱

1. 日 時 平成28年4月15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 神野々緑地 駐車場（野球グラウンドとサッカーグラウンド間の駐車場）

（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）

## 3. コース概要

神野々緑地の駐車場を出発して、県道118号線に出て、西へ向かって歩き始めます。最初の交差点を渡って、岸上橋を渡ります。次に学文路の交差点がありますので、「スズキアリーナ橋本店」の前の横断歩道を渡って下さい。そのまま東に向かって国道370号線を行くと、「よもぎ餅・まき花」と看板に書かれている「西谷商店」がありますので、右折して下さい。しばらく行くと踏み切りがありますので、電車に注意して横断して下さい。道なりに上り坂を上って行きます。左手に「学文路苧萱堂 徒歩3分」の看板が見えたらもう少しです。勾配のきつい坂道ですが、がんばってください。西光寺・苧萱堂を見物し、一休みしたら、今度は下り道です。ここではとても見晴らしがよいので、少しゆっくり歩いても良いかもしれません。先ほどの「学文路苧萱堂 徒歩3分」の看板の所まで戻ったら、今度は右折して坂道を登ります。道なりに歩き、最初の分かれ道を右に行ってください。「かむろ大師 本堂・奥之院」の看板が見えたら、上り坂は終わりです。

奥之院を巡り、本堂の駐車場を通り抜けて、坂を下ります。南海高野線の線路を横切って国道370号線に出たら、岸上橋を目指します。あとは来た道をたどって、神野々緑地に帰ります。

○歩行距離：5km 所要時間：90分 歩数：約7,500歩

○雨天中止です。天候判断は、当日の午前8時に行いますので、下記へお問い合わせ下さい。

## 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下さい。
- 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下さい。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。

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5月20日（金）午前9時30分受付  
午前10時出発  
集合場所：産業文化会館 アザレア 駐車場  
勝利寺・紙遊苑巡りコース  
（ 約80分、約5km、7500歩程度 ）