

ウォーキングデー（第126回）「勝利寺と紙遊苑を巡るコース（健脚向け）」実施要綱

1. 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 終了予定は午前11時30分頃（雨天中止）

2. 集合場所 産業文化会館「アザレア」 駐車場（道路を挟んだ向かい側の駐車場）

（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

産業文化会館「アザレア」の駐車場を出発して、西へ進路を取ります。高野口学校給食センターが見えたら、斜め左に曲がります。まっすぐ行くと堤防に突き当たりますので、堤防を歩いて高野参詣大橋を渡ります。大橋を渡り終えたら、突き当たりの横断歩道を渡り左折します。まっすぐ歩いて、最初の信号機が見えたら右折します。突き当たりに慈尊院がありますので、右折します。すぐに左に曲がることのできる小道がありますので、小道に入ってください。勾配が急になっていますので気をつけて上って下さい。坂を上りきったら、少し休憩して目の前にある勝利寺、紙遊苑に入ります。上る時は、勾配の急な石階段を使用しないで、すぐ横に勾配の緩やかなスロープがありますので、それを使って上ってください。少し見学したら出発します。勝利寺、紙遊苑を出たら、すぐに左折して、道なりに歩いてください。ここからは大きい道を道なりに歩き、県道13号に突き当たったら右折します。また右折するまで、とても見晴らしのいい景色が見えますので、是非ご覧ください。横断歩道を渡ったら、来た時と同じ道を通って、「アザレア」の駐車場に戻りゴールとなります。

○歩行距離：5km 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8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6月17日（金）午前8時30分受付
午前9時出発

集合場所：旧ホームセンター横 駐車場（紀見トンネル手前国道371号線沿い）
葛城神社と手彫りトンネルを巡るコース
（約70分、約4.7km、7000歩程度）