

ウォーキングデー（第140回）コース「秋の杉村公園とさつき台を巡るコース」（健脚向け）実施要綱

1. 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 終了予定は午前11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

紀見小学校運動場を出発した後、杉村公園内を歩きます。杉村公園を抜けると国道371号線に合流しますので、右折してください。御幸辻駅を左に見ながら、橋本インターチェンジ方面へ歩きます。さつき台東入口の交差点から少し歩いた次の交差点を右折します。柿畑のある急な登り坂を歩きますので、ゆっくり歩いてください。しばらく歩くと、さつき台住宅に到着します。さつき台住宅からは、国道371号線の西側の道を歩き、県道105号線を横断します。最後の急坂を上りきるとゴールの紀見小学校運動場に到着します。秋の紅葉を見ながら散歩気分で歩いてください。

○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12月15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
（道路を挟んだ向かい側の駐車場）

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）