

ウォーキングデー（第141回）コース「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」実施要綱

1. 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 終了予定は午後3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

産業文化会館南側駐車場を出発し、きのかわ支援学校のある交差点を右折します。少し歩くと堤防が見えてきますので、堤防に沿って歩きます。右側には、紀の川や九度山の町並みを見渡すことができます。しばらく歩いて、九度山橋北詰めの交差点を渡ります。車に気をつけて横断してください。交差点を渡ったら、再び堤防に沿って歩きます。しばらく歩くと、小田井堰が見えてきますので、ここで一休みです。一休み終わったら、小田の住宅地を歩きます。道幅が狭いので、広がりすぎずに気をつけて歩いてください。住宅地から離れる時に、左に折れる広い道を歩きます。信号のある交差点に出たら左折し、きのかわ支援学校に向けて歩きます。きのかわ支援学校がある交差点で右折し、ゴールに向かいます。コース全体は、勾配のないコースとなりますので、周りの景色を楽しみながら歩いてください。

○歩行距離：3km 所要時間：50分 歩数：約4,700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11時に行いますので、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30年1月19日（金）午後1時30分受付
午後2時出発

集合場所：山田地区公民館駐車場

コース名「出塔・吉原を巡るコース」

（約70分、約4km、7,000歩程度）