

ウォーキングデー（第138回）コース「学文路苳萱堂コース」実施要綱

1. 日 時 平成29年9月15日（金）午前8時30分～受付、午前9時出発 終了予定は午前10時30分頃（雨天中止）

2. 集合場所 神野々緑地駐車場

（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50台程度）

3. コース概要

神野々緑地駐車場を出発した後、岸上橋北詰の交差点を左折し、学文路駅方面に向かいます。学文路駅前を少し過ぎた道を右折し、踏み切りを渡ります。石童丸物語玉屋宿跡を右側に見送りながら急な坂を登りきると、学文路苳萱堂に到着します。この場所で休憩します。学文路苳萱堂で休憩後、往路で歩いた道を少し戻り、かむろ大師本堂へ向かう道を見送った次の道を右折し下って行きます。道幅が狭くなっているため、車に気をつけて歩いてください。踏み切りを渡ると国道に突き当たりますので、右折します。「大畑才蔵生誕地」の石碑が右側に見える横断歩道を左折し、古い町並みが偲ばれる旧街道を歩きます。再び国道に合流しますので、往路で歩いた道を戻り、ゴールとなる神野々緑地駐車場を目指します。コース内の歴史や文化を感じながら歩いてください。

○歩行距離：4km 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7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10月20日（金）午前9時30分受付
午前10時出発

集合場所：紀見トンネル手前国道371号線沿いの
旧ホームセンター横駐車場

コース名：「柱本の自然と慶賀野蛭子神社を巡るコース」（健脚向け）
（約70分、約5km、8,400歩程度）