

ウォーキングデー（第143回）コース「恋野を巡るコース」実施要綱

1. 日 時 平成30年2月16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 福王寺駐車場

（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50台程度）

3. コース概要

福王寺駐車場を出発し、池の中に浮御堂のある竜王神社を目指します。そこから、恋野地区公民館前を通過して、市内を見渡すことができる高台に出ます。その後、下り坂となり、中将姫旧跡や糸の架け橋を通り、恋野小学校手前の県道に合流します。県道を横断し、五條方面に向けてしばらく歩いた後右折します。急な登り坂となる民家の間を抜けて、恋野区集会所前を通過します。合流した広い道を左折し、最後の坂を登ります。登りきったら右折し、ゴールとなる福王寺駐車場に到着です。コース内に史跡が多くあるので、ゆっくり歩いてください。

○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3月16日（金）午前9時30分受付
午前10時出発

集合場所：橋本市エコパーク「紀望の里」北側駐車場

コース名「紀望の里から信太神社を巡るコース」（健脚向け）
（約90分、約5km、7,500歩程度）