

ウォーキングデー（第144回）コース「紀望の里から信太神社を巡るコース」（健脚向け）実施要綱

1. 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 終了予定は午後11時30分頃（雨天中止）

2. 集合場所 橋本市エコパーク「紀望の里」北側駐車場

（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

紀望の里北側駐車場を出発し、下中の集落を歩きます。高野口北部連絡線に合流した後、信太小学校に向けて歩きます。急な坂道となりますので、ゆっくり歩いてください。信太小学校を過ぎると平坦な道となり、信太神社に到着します。信太神社で少し休憩します。帰り道は、信太小学校の裏手の道を下ります。落ち葉のある滑りやすい道となっていますので、気をつけて歩いてください。しばらく歩くと高野口北部連絡線に合流します。合流後、一つ目の信号を左折し、さらに下ります。また信号が見えてきますので左折し、ゴールとなる紀望の里北側駐車場に到着です。高低差のあるコースとなりますので、ゆっくり歩いてください。

○歩行距離：5km 所要時間：90分 歩数：約7,500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30年4月20日（金）午前9時30分受付
午前10時出発

集合場所：和歌山県立橋本体育館駐車場

コース名：相賀八幡神社を巡るコース

（約60分、約4km、6,000歩程度）