

ウォーキングデー（第150回）コース「応其太神社と大和街道を巡るコース」実施要綱

1. 日 時 平成30年11月16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 住吉運動公園駐車場（お車の方は、京奈和自動車道の側道から来てください。）

（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40台程度）

3. コース概要

住吉運動公園駐車場を出発し、大和街道を歩きます。しばらく歩いたら左折し、京奈和自動車道の側道に合流後、右折します。上り坂となりますので、ゆっくり歩いてください。上り終えたら右折し、平山城住宅に向けて歩きます。平山城住宅から急な坂を下ると、応其太神社に到着です。ここで少し休憩します。休憩後、大和街道を通り、ゴールとなる住吉運動公園駐車場に向けて歩きます。秋の紅葉を見ながら散歩気分歩いてください。

○歩行距離：3km 所要時間：60分 歩数：約5,000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。

○動物を連れたウォーキングへの参加はご遠慮いただいています。

○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

（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12月21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駐車場）

コース名：産業文化会館アザレアから九度山を巡るコース

（約80分、約5km、7,000歩程度）