

ウォーキングデー（第146回）コース「三石台から紀見峠を巡るコース」実施要綱

1. 日 時 平成30年5月18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 南海林間田園都市 駅前広場

（駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。）

3. コース概要

南海林間田園都市駅前広場を出発し、紀見峠駅方面まで線路沿いを歩きます。階段や狭い道、高架下を通りますので、足元に注意して歩いてください。紀見峠駅前で少し休憩します。紀見峠駅前から県道106号線を進み、県道を外れた後は再び線路沿いを歩き、高架下を通ります。紀見北中学校に向けて急な坂道を上りますので、ゆっくり歩いてください。紀見北中学校からは平坦な道を南に向けて歩きます。公園が見えればゴールとなる南海林間田園都市駅前広場に到着です。

○歩行距離：3.5km 所要時間：60分 歩数：約5,500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、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6月15日（金）午前8時30分受付
午前9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）