

# 第34回 ウォーキング日程

《事前にご自宅で体温測定をお願い致します》

【日 時】 平成23年10月18日 (火)

10:30 ~ 13:30 (予定)

\*スケジュール\* ※時間は多少前後する場合がございますので、予めご了承ください。

10:30 ~ 西野病院 集合

→血圧・体温測定、簡単な問診

10:40 ~ 準備体操・スタッフ紹介

→スタッフ紹介

《ロング》

《ショート》

10:55 ~ ウォーキングスタート 10:55 ~ 西野病院 出発 (バスにて移動)

11:05 ~ 東田公園 到着

11:10 ~ ウォーキングスタート

12:20 ~ 東田公園 到着

→整理体操 トイレ休憩 (全員一緒に行います。)

12:30 ~ 昼食 (お弁当とお茶を準備しています。)

13:15 ~ 東田 出発 (バスにて移動します。)

13:30 ~ 西野病院 到着

→血圧、口頭問診

解散

【料 金】 800円 (10/12以降のキャンセルは返金が出来かねますので、予めご了承ください。)

【持ちもの】 水筒、タオル、替えのシャツ (バッグはリュックが好ましいです。)

【服 装】 運動着 (上下)、シャツ、靴下、運動靴、帽子

【地 図】 別紙参照 (循環バス内・受付付近)





ショート : 2.5 km

福岡県北九州市八幡東区東田2丁目周辺の地図



	出発地:	福岡県北九州市八幡東区中央3丁目
	到着地:	福岡県北九州市八幡東区東田2丁目
ルート距離:		約2538m(車9分)

	マップコード	緯度経度
	出発地:	16 398 456*06 北緯33度51分57.121秒 東経130度48分57.916秒
	到着地:	16 427 008*00 北緯33度52分12.226秒 東経130度48分29.797秒



# ロング : 5.3km

福岡県北九州市八幡東区祝町2丁目周辺の地図



**発** 出発地: 福岡県北九州市八幡東区山路松尾町

**着** 到着地: 福岡県北九州市八幡東区東田2丁目

ルート距離: 約5303m(徒歩1時間6分)

	マップコード	緯度経度
<b>発</b> 出発地:	16 372 661*25	北緯33度51分34.382秒 東経130度50分52.532秒
<b>着</b> 到着地:	16 427 008*58	北緯33度52分11.825秒 東経130度48分29.643秒