

# 第76回 ウォーキング (ノルディックウォーク)

いつのまにか、めっきり日が短くなってきましたが、皆様いかがお過ごしですか？第76回ウォーキングを下記の通り開催することとなりました。今年最後のウォーキングとなりました。多くの方のご参加をお待ちしております。

【日 時】平成29年11月10日(金)

10:00 ~ 14:50(予定)

【目的地】グリーンパーク

【集合場所】西野病院 1階 カフェピカソ内

【料 金】

65歳未満 900円 (交通費+お食事代+施設利用料)

1200円 (900円+ポールレンタル代込み)

65歳以上800円 (交通費+お食事代)

1100円 (800円+ポールレンタル代込み)

※体験会参加経験者のみレンタル可

雨天時はいのちのたび博物館の利用を予定しております。

年長者施設利用証等を提示される方以外は別途500円必要となります。

【申し込み】 1階 受付

【詳細】 別紙の通り (受付にて配布しています)

**申し込み締切日は11月2日(木)です**

締切日以降のキャンセルは返金が出来かねます。

予めご了承の上、ご参加下さい。

ご不明な点・詳細は…事務 勝部

リハビリ 園田・清田

外来看護師 磯田

医療法人ふらて会 西野病院

# 第76回 ウォーキング

《事前にご自宅で体温測定をお願い致します》

【日時】 平成29年11月10日（金）  
10:00 ~ 14:50（予定）

【料金】 65歳未満 900円(ポール希望1200円)  
65歳以上 800円(ポール希望1100円)



※11月2日(木)以降のキャンセルは返金が出来かねます。  
予めご了承の上、ご参加下さい。

【持ち物】 バッグ(リュックサック)、水筒、タオル、替えのシャツ

【服装】 運動着(上下)、シャツ、靴下、運動靴、帽子

【コース】 グリーンパーク 下記、2通りのコースです。 ※雨天時は変更となります。

・ショートコース…約3.0km ・ロングコース…約4.5km

(ショートコース・ロングコース、途中に坂道が入る可能性があります。)

\*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。

~10:20	西野病院 集合 →血圧・体温測定、簡単な問診
10:30~	点呼後 西野病院出発 (バスにて移動)
11:10~	グリーンパーク 到着 →準備体操 スタッフ紹介・コース分け
11:30~	ウォーキングスタート (ショート・ロングの2コースです)
~12:50	ウォーキング 終了
13:00~	昼食 (お弁当とお茶を準備しています)
13:40~	集合写真 →点呼後 グリーンパーク 出発 (バスにて移動)
14:30~	病院到着 →血圧測定、簡単な問診
~14:40	終了
14:45 発	終了後 臨時バスを運行予定です ご希望者は参加申込書に記載ください *七条までの運行となります。また、途中下車は出来ませんのでご了承ください