

第78回 ウォーキング (ノルディックウォーク)

木の芽のふくらみ、花のつぼみに春を感じる嬉しい季節となりました
第78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
新年初のウォーキング、多くの方のご参加をお待ちしております

【日 時】平成30年4月20日(金)

10:20~14:30 (予定)

【目的地】長野緑地

【集合場所】西野病院 1階 カフェピカソ内

【料 金】

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4月13日(金)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78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30年4月20日（金）
10:20 ~ 14:30（予定）

【料金】 800円(ポール希望1100円)



**※4月13日(金)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】 **長野緑地** 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)
11:05~	長野緑地 到着 →準備体操 スタッフ紹介・コース分け
11:20~	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
12:55~	昼食 (お弁当とお茶を準備しています)
13:45~	集合写真 →点呼後 長野緑地 出発 (バスにて移動)
14:15~	病院到着 →血圧測定、簡単な問診
~14:25	終了
14:30 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