

第71回 ウォーキング (ノルディックウォーク)

今年も春のウォーキングが始まります！
第71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。
私たちと一緒にウォーキングに出かけませんか？
多くの方のご参加をお待ちしております。



【日 時】

平成29年3月31日(金)

10:30 ~ 13:45(予定)

【目的地】西野病院~高見神社

【集合場所】西野病院 1階 カフェピカソ内

【料 金】 800円 (交通費+お弁当代)

1100円 (交通費+お弁当代+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

雨天時は関門トンネルでのウォーキングを予定しております。

【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 3月24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。 不明な点・詳細は…受付 勝部・星野
予めご了承の上、ご参加下さい。 外来看護師 磯田

医療法人ふらて会 西野病院

第71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3月31日（金）
10:30 ~ 13:45（予定）

【料金】 800円

1100円（ポールをレンタルされる方）

↑ 体験会参加経験者のみ

※3月24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、水筒、タオル、替えのシャツ
（バッグはリュックサ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

【コース】 西野病院～高見神社 下記、2通りのコースです。
※雨天時は関門トンネルに変更となります。

・ショートコース…約3.0km ・ロングコース…約4.0km

（病院からの出発ですので長い下り坂、高見神社では階段があります。）

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。

10:30～	西野病院 集合 → 血圧・体温測定、簡単な問診 → 中庭に移動
10:50～	準備体操 → スタッフ紹介
11:00～	コース分け後 病院 出発、ウォーキング スタート （ショート・ロングの2コースです）
～12:30	高見神社 到着・ウォーキング 終了 → 整理体操
12:30～	集合写真撮影 → 点呼後 出発（バスにて移動）
12:50～	病院到着 → 血圧測定、簡単な問診
13:00～	昼食（お弁当とお茶を準備しています。）
～13:45	終了
13:50 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下さい。 ※七条までの運行となります。また、途中下車はできませんのでご了承下さい。