

# 第29回

# ウォーキング!!!

花の便りが聞かれる今日この頃です。  
待ちに待ったウォーキングの季節となりました。  
春を感じに、私たちと一緒にウォーキングへ出掛けませんか？

第29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。

さあ、私達と一緒に楽しく歩きましょう♪  
多くの方のご参加をお待ちしております。



【日 時】 平成23年3月24日(木)  
※雨天決行(コースは変更します)

10:00 ~ 13:30 (予定)

【コース】 金毘羅山・中央公園

【集合場所】 西野病院 1F ロビー

【料 金】 700円 (お弁当代、交通費を含む)

【申し込み】 1F受付 (料金は申込み時にお支払いください)

申し込み締め切りは3/17(木)です

【詳細】 コース等は別紙の通り  
(受付にて配布しています)



ご不明な点・詳細は・・・

受付 天野・太田

外来看護師 磯田

医療法人 ふらて会 西野病院

# 第29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3月24日 (木)

10:00 ~ 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。

- 10:00 ~ 西野病院 集合  
→血圧・体温測定、簡単な問診
- 10:15 ~ 準備体操  
→コース分け、スタッフ紹介
- 10:30 ~ ウォーキングスタート (2種類のコースを準備しています)
- 12:20 ~ 中央公園 到着  
→整理体操、トイレ休憩
- 12:30 ~ 中央公園 出発
- 12:40 ~ 西野病院 到着  
→血圧測定、簡単な問診
- 13:00 ~ 昼食
- 13:30 ~ 解散

【料金】 700円 (3/18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】



〔ロングコース〕

西野病院→金毘羅山→中央公園

(約4km) ※高低差あり

〔ショートコース〕

西野病院→中央公園→+α

(約2.5km)

〈注意〉

雨天時は、

コースが変更となります。