

第77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77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3月29日(木)
10:20 ~ 14:40(予定)

【目的地】平尾台

【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+ボ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3月22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
医療法人からて食 西野病院

第77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3月29日(木)
10:20 ~ 14:40 (予定)

【料金】800円(ボール希望1100円)

※3月22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】平尾台 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)
11:30~	平尾台 到着 →準備体操 スタッフ紹介・コース分け
11:40~	ウォーキングスタート (ショート・ロングの2コースです)
~12:55	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 平尾台 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

