

第32回

ウォーキング！！

若葉の色が美しい季節となりました。
私たちと一緒にウォーキングへ出掛けませんか？
第32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。
春のウォーキングは6月で最後となります。
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6月14日（火）
※雨天決行（コースは変更します）

10:30 ~ 15:00（予定）

【コース】 夜宮公園

【集合場所】 西野病院 1F ロビー

【料 金】 800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ください）

申込み締め切りは6/8(水)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32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6月14日 (火)

10:30 ~ 14:30 (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。

10:30 ~ 西野病院 集合

→血圧・体温測定、簡単な問診

10:45 ~ 準備体操・スタッフ紹介

→スタッフ紹介後ショートはバスへ乗車

10:55 ~ 西野病院 出発 (ショートはバスにて移動します)

→ウォーキング開始!

《ショート》

11:05 ~ 高見中央公園 到着

→軽く体操、ウォーキング開始!

12:40 ~ 夜宮公園 到着

→整理体操 トイレ休憩

13:00 ~ 昼食 (お弁当とお茶を準備しています。)

14:25 ~ 夜宮公園 出発

14:45 ~ 西野病院 到着

→血圧、口頭問診

15:00 ~ 解散

【料 金】 800円 (6/9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】 <注意>雨天時はコースが変更となります。

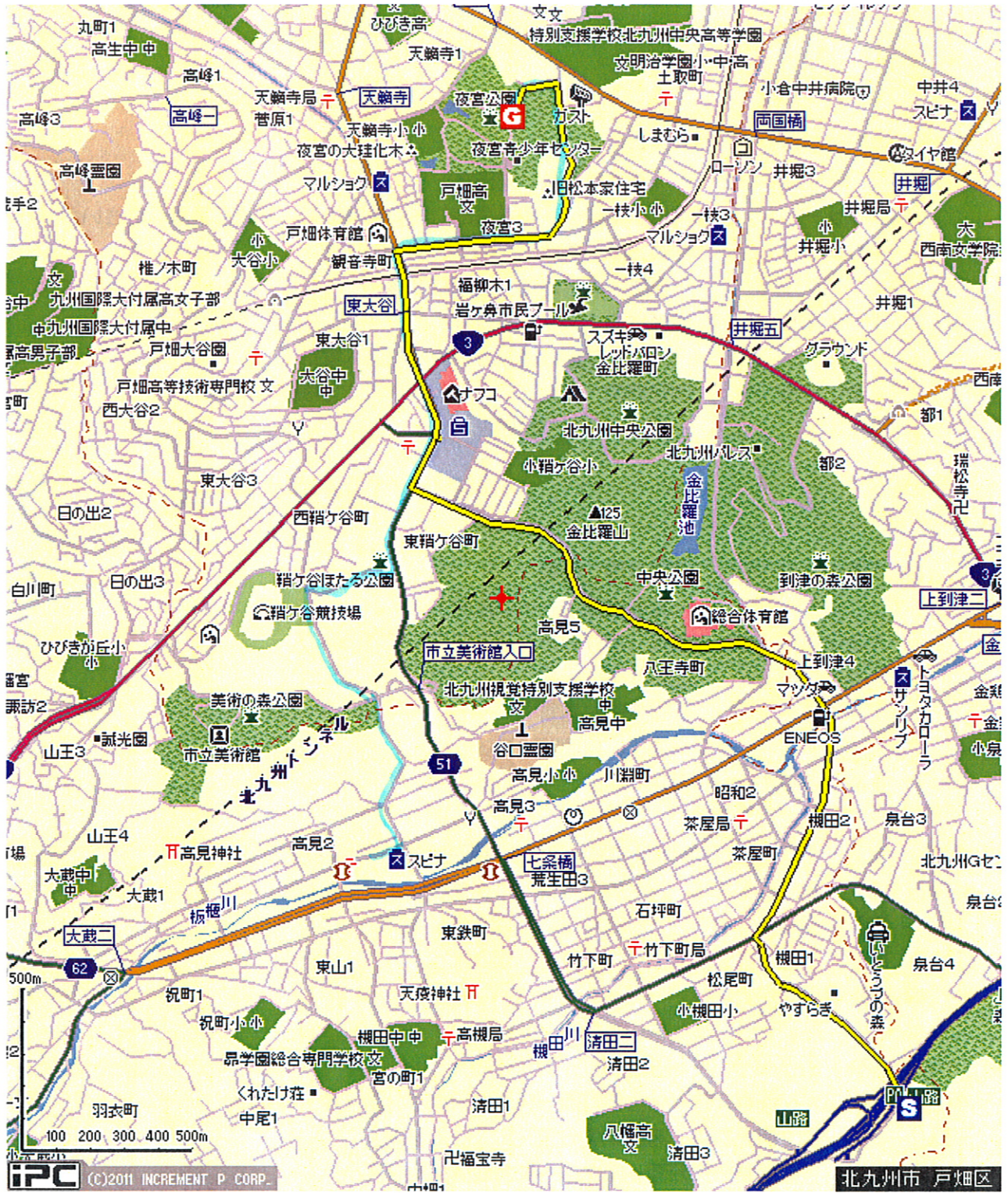
※地図は裏面です。

<コース>

ロングコース : 西野病院→総合体育館→鞘ヶ谷→夜宮公園 (4.8 km)

ショートコース : 西野病院→高見中央公園 (バスにて移動)

高見中央公園→鞘ヶ谷→夜宮公園 (約3 km)



— ログコース
— ショッピングコース