

# 第33回

# ウォーキング!!!

朝夕はだいぶ涼しくなり、風の中に少しずつ秋を感じられる頃となりましたね。

さあ、ウォーキングの季節がやってきましたよ!!

第33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。

みなさん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9月27日(火)  
※雨天決行(コースは変更します)

9:45 ~ 15:00 (予定)

【コース】 頓田貯水池

【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いください)

申込み締め切りは9/21(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

外来看護師 磯田

医療法人 心らて会 西野病院

# 第33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9月27日 (火)

9:45 ~ 15:00 (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。

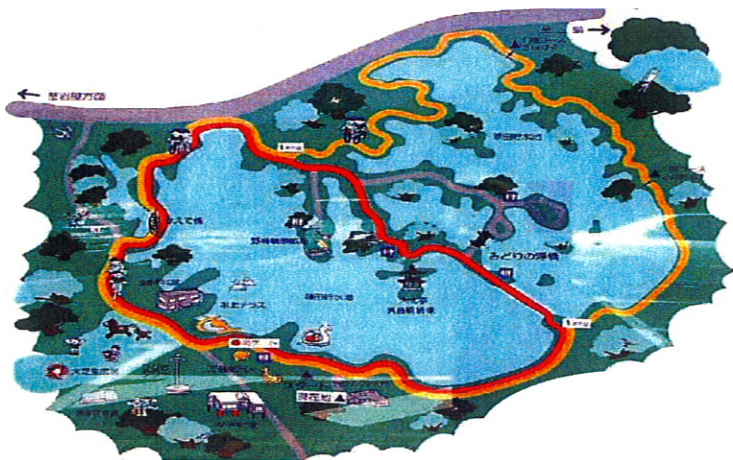
- 9:45 ~ 西野病院 集合  
→血圧・体温測定、簡単な問診
- 10:15 ~ 準備体操・スタッフ紹介  
→スタッフ紹介後ショートはバスへ乗車
- 10:20 ~ 西野病院 出発(バスにて移動します)
  
- 11:00 ~ 頓田貯水池 到着  
→ウォーキング開始!
- 12:50 ~ 公園 到着  
→整理体操 トイレ休憩
- 13:00 ~ 昼食(お弁当とお茶を準備しています。)
- 14:10 ~ 公園 出発
- 14:50 ~ 西野病院 到着  
→血圧、口頭問診
- 15:00 ~ 解散

【料 金】 800円(9/21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】



〈距離〉

ロングコース : 約7km

ショートコース : 約4km