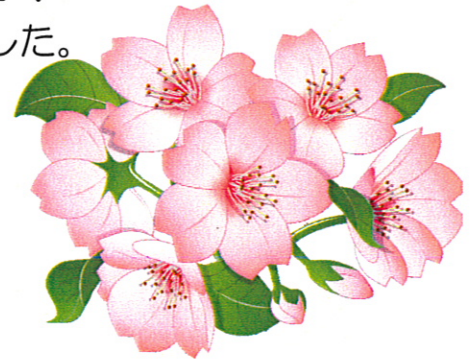


第36回

ウォーキング!!!

今年に入り初のウォーキングとなりました。
春を探しに、私たちと一緒にウォーキングへ出掛けませんか？
第36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。

みなさんで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24年3月29日(木)
※雨天決行(コースは変更します)

10:00 ~ 13:00 (予定)

【コース】 高見神社 (2通りのコースを用意しています。)

川桜コース・・・約3km

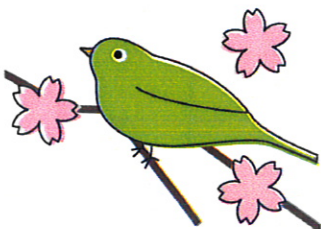
山桜コース・・・約4km

【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3/23(金)です



ご不明な点・詳細は・・・受付 天野・星野
外来看護師 磯田

第36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24年3月29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)
11:50 ~ 高見神社到着
→整理体操
12:00 ~ 昼食(お弁当とお茶を準備しています。)
13:00 ~ 高見神社出発
13:15 ~ 病院到着
→血圧・口頭問診
13:30 ~ 終了

【料 金】 800円(3/23以降のキャンセルは返金が出来ませんので、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】 別紙参照(循環バス内・受付付近)

