

第37回

ウォーキング！！

第37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4月19日（木）
※雨天決行（コースは変更します）

10:00 ~ 13:30（予定）

【コース】 勝山公園（2通りのコースを用意しています。）

●ノルディックA・・・約5 km

ポールを用いてのウォーキングです

●ノルディックBコース・・・約3 km

※体験会・エクササイズで実技講習を受けられた方限定

○ロングコース・・・約5 km

○ショートコース・・・約3 km

※ノルディックAコースとロングコースは同一コースとなります。

ノルディックBコースとショートコースは同一コースとなります。

【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4/13(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37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4月19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
- 10:10 ~ スタッフ紹介
- 10:20 ~ 西野病院出発
→バスにて移動
- 10:35 ~ 勝山公園到着
→準備体操・コース分け
- 10:45 ~ 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)
- 12:00~ ショート、ウォーキング終了
→整理体操後、バスにて勝山公園出発
- 12:20 ~ 西野病院到着・ロング、ウォーキング終了
→ロング、整理体操
→血圧測定、簡単な問診
- 12:40 ~ 昼食
- 13:30 ~ 解散

【料 金】 800円 (4/14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)

