

第38回 ウォーキング！！

青葉若葉の季節を迎え、清々しい青空が広がっていますね。
第38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5月15日（火）
※雨天決行（コースは変更します）

10:30 ~ 14:30（予定）

【コース】 瀬板の森公園（3通りのコースを用意しています。）



クッキーコース…約3000歩／約100Kcal
※65歳女性がゆっくりと歩いた場合



おにぎりコース…約5000歩／約180Kcal
※65歳女性がゆっくりと歩いた場合



チーズケーキコース…約8000歩／約250Kcal
※65歳女性が普通に歩いた場合

【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）

1100円（お弁当代、交通費、ポールレンタル代を含む）
※体験会参加者のみレンタル可

【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5/8(火)です



ご不明な点・詳細は・・・受付 天野・星野
外来看護師 磯田

第38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5月15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
- 10:40 ~ スタッフ紹介
- 10:45 ~ 西野病院 出発
→バスにて移動
- 11:10 ~ 瀬板の森公園 到着
→準備体操・コース分け
- 11:20 ~ ウォーキングスタート(3種類のコースを準備しています)
- 12:50 ~ ウォーキング終了
→整理体操
- 13:00 ~ 昼食(お弁当とお茶を準備しています。)
- 13:55 ~ 瀬板の森公園 出発
- 14:20 ~ 病院 到着
→血圧・口頭問診
- 14:30 ~ 終了



【料 金】 800円(ポールレンタル無) 1100円(ポールレンタル有)
※体験会参加者のみレンタル可
(5/8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】

