

第39回

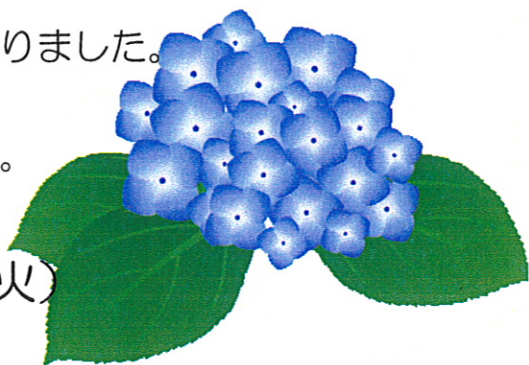
# ウォーキング！！

日差しが日に日に強くなり、夏の訪れをかんじさせてくれますね♪

第39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24年6月12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。)

ミニコース・・・約3000歩/約100Kcal

※65歳女性がゆっくりと歩いた場合

ショートコース・・・約5000歩/約180Kcal

※65歳女性がゆっくりと歩いた場合

ロングコース・・・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いください)

申込み締め切りは6/6(水)です



ご不明な点・詳細は・・・受付 天野・星野  
外来看護師 磯田

# 第39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6月12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  
(6/6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】

