

第40回

ウォーキング！！

涼しい風も吹き始め、秋の訪れを少しずつ感じられる季節となりましたね。

第40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9月27日（木）

※雨天決行（コースは変更します）

10:00 ~ 14:30（予定）

【コース】 グリーンパーク（2通りのコースを用意しています。）

・ショートコース

・ロングコース

【集合場所】 西野病院 1F ロビー

【料 金】

年長者施設利用証を
お持ちの方

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）

65歳未満の方

900円（お弁当代、交通費、入園料を含む）

1200円（お弁当代、交通費、入園料、
ポールレンタル代を含む）



【申し込み】 1F受付（料金は申込み時にお支払いください）

※体験会参加者のみレンタル可

申込み締め切りは9/21(金)です

ご不明な点・詳細は・・・受付 柚上・星野

外来看護師 磯田



第40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9月27日 (木)
10:00 ~ 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。

- 10:00 ~ 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
- 10:15 ~ 西野病院 出発
→ バスにて移動
- 11:05 ~ グリーンパーク 到着
→ 準備体操・コース分け
- 11:20 ~ 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)
- 12:40 ~ ウォーキング終了
→ 整理体操
- 12:50 ~ 昼食(お弁当とお茶を準備しています。)
- 13:30 ~ グリーンパーク 出発
- 14:20 ~ 病院 到着
→ 血圧・口頭問診
- 14:30 ~ 終了

【料 金】 年長者施設利用証を800円(ポールレンタル無)
お持ちの方 1100円(ポールレンタル有) ※体験会参加者のみレンタル可
900円(ポールレンタル無)
65歳未満の方 1200円(ポールレンタル有) ※体験会参加者のみレンタル可

(9/21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】

