

第41回 ウォーキング！！ (ノルディックウォーク)

【日 時】 平成24年10月16日 (火)
※雨天決行 (コースは変更します)

10:00～14:45 (予定)

【コース】 足立山森林公園 (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 1階 ロビー

【料 金】 800 円 (お弁当、交通費を含む)

1,100 円 (お弁当、交通費、ポールレンタル代を含む)

【申し込み】 1階 受付

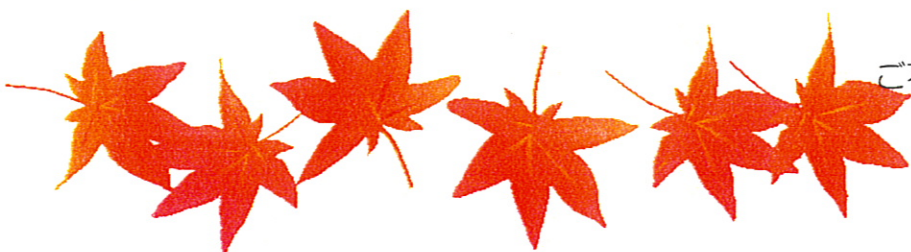
料金は申し込み時にお支払いください
申し込み締め切りは 10/12 (金) です



ご不明な点・詳細は… 受付 柚上・星野

外来看護師 磯田

医療法人ふらて会 西野病院



第41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10月16日 (火)
10:00 ~ 14:45 (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 ~ スタッフ紹介・点呼
→スタッフ紹介後、バスへ乗車

10:30 ~ 西野病院 出発(バスにて移動します)

11:00 ~ 森林公園 到着
→準備体操 コース分け トイレ

11:15 ~ ウォーキングスタート

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。)

14:00 ~ 森林公園 出発

14:30 ~ 西野病院 到着
→血圧、口頭問診

14:45 ~ 解散

【料 金】 800円 もしくは1,100円ポールレンタルされる方(体験会参加者のみ)
(10/12以降のキャンセルは返金が出来かねますので、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】

〈コース〉

ロングコース : (約5km)

ショートコース : (約3km)

(注意)雨天時はコースが
変更となります。

