令和６年度　クアオルト®健康ウオーキング　予定表

※参加には必ず予約が必要です

月	実施日	コース	集合場所	時間		
				集合	開始	終了
８月	２３ 日（金）	満奇洞コース	ふれあいセンター満奇	9時15分	9時30分	11時45分
９月	３０ 日（月）	新見富士コース	まんさく運動公園グランド横			
１０月	１１ 日（金）	満奇洞コース	ふれあいセンター満奇			
	２１ 日（月）	新見富士コース	まんさく運動公園グランド横			
１１月	１３ 日（水）	満奇洞コース	ふれあいセンター満奇			
	２９ 日（金）	新見富士コース	まんさく運動公園グランド横			
１２月	６ 日（金）	新見富士コース	まんさく運動公園グランド横	13時15分	13時30分	15時45分
１月	１０ 日（金）	満奇洞コース	ふれあいセンター満奇			
２月	１０ 日（月）	満奇洞コース	ふれあいセンター満奇			
３月	２８ 日（金）	新見富士コース	まんさく運動公園グランド横			

※天候によっては中止する場合があります。（小雨の場合は実施します）

警報や熱中症特別警戒アラートが発令された場合は中止とします。

★上記日程以外を希望する場合は健康医療課（☎72-6129）へご連絡ください。

【持参物】

◆必需品

・リュックサックまたはナップサック
・飲み物（５００ｍｌ）
・帽子または日傘
・（天候によって）雨具

◇あれば便利な物

・杖またはストック
・おやつや飴などの補助食
・携帯電話
・タオル

【おすすめの服装】

◇服

・白っぽい色（蜂対策）

◇靴

・足首を支えるトレッキング用の靴が好ましい

ウオーキング前に健康チェックをします。血圧が収縮期１８０ｍｍＨｇ、拡張期１１０ｍｍＨｇのどちらか一つでも高い場合はウオーキングをお断りする場合があります。

参加希望の方は 健康医療課（☎７２－６１２９）に事前に予約を入れてください。