

2020年度

# 生協シーサイドウォーキング

毎年恒例の行事のご案内です♪宮島の海沿い（シーサイド）をみんなで楽しく歩きながら、日本三景の宮島を満喫しちゃいましょう！皆様のご参加お待ちしております。

日時：4月12日(日)10:30～13:00

場所：廿日市市宮島町

※受付開始 10:00～ 健康チェック実施

集合：宮島棧橋前広場

(※フェリーで宮島に渡ってから集合です)



コース地図と  
当日のプラグ  
ラムについて  
は裏面をご覧  
ください。



## 【参加にあたっての注意事項】

- ・ゴール地点には食事処はありません。公園での昼食をご希望の方はあらかじめお弁当を用意ください。
- ・ウォーキング前には健康チェック（血圧測定）を行います。血圧測定に関して、以下に当てはまる方は当日の参加を控えていただく場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

- ① 既往に高血圧がある方は、参加前にご自分で血圧を測定いただき、参加基準値 200/110 を上回った方
- ② 既往に高血圧がある方で、当日降圧剤を内服されていない方
- ③ ウォーキング開始前の医療生協が行う血圧測定で基準値 200/110 を上回る方



生協シーサイドウォーキング参加申込書

締切 4月4日

FAX : 082-532-1267 TEL : 082-532-1264

お名前	ご住所（もしくは支部名）	当日繋がる連絡先
お名前	ご住所（もしくは支部名）	当日繋がる連絡先



広島中央保健生活協同組合



【ウォーキングコース（片道3 km）】

- 10:00 受付開始&血圧測定
- 10:30 開会あいさつ
- 10:35 準備体操
- 10:40 コース説明と諸注意
- 10:50 スタート!
- 12:45 完歩賞授与



いきいき活動ポイント押印

※ゴールの包ヶ浦自然公園で、閉会挨拶は行わずに、完歩賞を受け取った後に自由解散となります。

【持ち物】

- 動きやすい服装      はきなれた靴      雨具      水分補給できるもの
- いきいき活動ポイント（ゴールで押印）

☂ 雨天中止/当日朝7:30時点で雨の場合は中止

☎ 当日緊急連絡先/080-5234-6297（倉野）

080-5234-6301（島）