

ウォーキングクラブ未来例会

ホテル観賞ナイトウォーク

開催日 6月15日(土)
集合場所 コナン米花商店街
(北栄町由良宿) 元免許センター跡地
集合時間 午後6時15分
受付を済ませるようにお願い致します

ウォークスタート 午後6時45分 ゴール予定 午後9時頃

・19のまちを歩こう認定大会

・IVV(国際市民スポーツ連盟)認定大会

ウォーク参加費 会員・高校生以下無料、 一般200円(保険料等込み)

距離 約13km

コース

米花商店街⇒由良駅西口⇒園芸試験場⇒西亀谷⇒比山⇒JAスイカ選果場⇒新堤⇒

妻波⇒コナン大橋⇒米花商店街

※ コースや距離などは状況により変更になる場合がありますので、予めご了承ください。
ナイトウォークですので必ず懐中電灯、反射材等は持参願います。

熱中症を予防しましょう！

熱中症の疑いがある症状

軽度⇒めまい、たちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直、汗が止まらない

中等度⇒体がだるい、気分の不快、頭痛、吐き気、おう吐

重度⇒意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対する返事がおかしい、

まっすぐに歩いたり走ったりできない

ウォーキングクラブ未来事務局 矢野 携帯090-9544-6016

コナン米花商店街
79+
ゴール

