

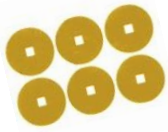
あおい会 主催 秋の歩こう会

# 「真田幸村ゆかりの地を訪ねて…」



今年の秋の歩こう会は、今話題の真田幸村の街をウォーキングします(^\_^)  
運動療法のため、仲間との交流のため、食事療法の見直しのため、日頃の疑問・質問を思い切りぶつけるため等々・・・はじめての方、会員以外の方も大歓迎、多数のご参加をお待ちしています！！

❁ 集合：平成27年10月11日(日)



**8:30 和歌山市駅雄橋前**

**8:50 JR和歌山駅 アーバンホテル前**

❁ 行程：8:30 和歌山市駅出発 → 8:50 JR和歌山駅出発 → 10:00 九度山道の駅到着（スタート地点）準備体操、血糖血圧測定 → 10:30 ウォーキングスタート → 12:00 九度山道の駅到着（ゴール地点）、血糖測定、昼食、見学など → 13:00 クイズ解答&解説 → 13:30 バス出発 → 14:30 JR和歌山駅到着 → 14:50 和歌山市駅到着 <\*すべて予定です>

❁ 参加費：会員：1,000円 非会員：1,500円（バス代、昼食代として）

※参加費はバスの中で集めますのでおつりのないようにお持ち下さい。



❁ お申込み方法：別紙に「住所」「氏名」「電話番号」「所属の会名」をご記入の上、FAX or 郵送にてあおい会事務局へ10月5日(月)までにご返信下さい。  
バスの定員がありますので45名で締め切らせて頂きます。  
定員を超えない限り事前連絡は致しませんので当日集合場所にお越し下さい。

❁ 持ち物：参加費、レジャーシート（昼食を食べる際に必要であれば）

小雨決行!!台風等で中止の場合は前日に電話連絡致します。

## ♪ウォーキングコースについて・・・

今回のコースは約3キロメートル!!道の駅九度山をスタートして戻って来るコースです。  
途中少し坂道もありますが、いつもより距離は短いので真田庵など真田幸村ゆかりの地を見学しながらゆっくり歩いてみて下さい(^v^)/  
気分が悪くなられた方は無理をせず、すぐにスタッフにお声かけください!!  
※ウォーキングコースの詳細については当日川嶋先生から説明があります♪

申込み先：〒641-8509 和歌山市紀三井寺811-1  
和歌山県立医科大学第一内科内 あおい会 事務局 宛  
TEL&FAX 073-445-9436

❁ 企画および随行者：和歌山県立医科大学第一内科 講師 川嶋弘道 先生

