



あおい会・たんぽぽの会合同開催 春の歩こう会

## 「和歌浦 海岸沿いをぶらり散歩！」

今年の春の歩こう会は、昨年に続き和歌山ろうさい病院「たんぽぽの会」と合同で行います♪  
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！！

平成 28 年 5 月 7 日 (土) 10:45 不老橋 集合

(↑最寄のバス停:玉津島神社前)

- ・和歌山市駅から・・・10:03 (新和歌浦行きバス) →玉津島神社前 (10:26 到着)
- ・JR和歌山駅から・・・10:22 (新和歌浦行きバス) →玉津島神社前 (10:44 到着)
- ・車でお越しの方・・・万葉館駐車場にお車を止めてください (集合場所まで徒歩 10 分程)

※4月からバスの時刻が変更になるかもしれないので、その場合は参加申込を頂いている方に追ってご連絡致します。(何も連絡がなければこのままの時間で開催します。)

行程: 11:00 不老橋出発 → 12:00 海岸沿いの芝生到着 (血糖測定) → 12:30 昼食  
→13:30 レクリエーション (内容未定) →14:30 解散予定

参加費: 会員:700円 非会員:1,000円 (お弁当代として) ※参加費はおつりのないように!!

お申込み方法: 別紙に必要事項をご記入の上、FAXor郵送にて  
あおい会事務局へ5月1日(日)までにご返信下さい。

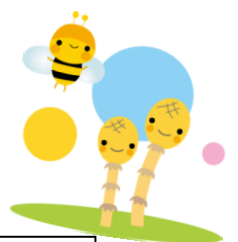
持ち物: 参加費、レジャーシート (昼食を食べる際に必要であれば)

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!! 不老橋をスタートして町や海岸を歩くコースです。  
途中少し階段がありますが、比較的なだらかな道ばかりですのでゆっくり歩いてみてください (^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♪

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



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

# 参加申込用紙

フリガナ

氏名 \_\_\_\_\_ 所属分会 \_\_\_\_\_

Tel (できれば携帯の番号) : \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

住所 〒 \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

集合場所までは (いずれかに○をつけてください)

- ・和歌山市駅からバスで行く 【            】
- ・JR和歌山駅からバスで行く 【            】
- ・自家用車で行く               【            】

準備の都合上5月1日(日)までにお申し込みください。  
キャンセルの場合も必ず連絡ください。