

あおい会 主催 秋の歩こう会



「紅葉を眺めながら河川敷をウォーキング！」



今年の秋の歩こう会は、紅葉を眺めながら貴志川の河川敷をウォーキングします(^_^)
また昼食は野菜中心のバイキング形式で、栄養士さんの指導のもといただきます♪
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26年11月16日（日）**

10：20 貴志駅（貴志川線）集合

（9：44和歌山駅発→10：16貴志駅着の電車があります。）

🍁 **行程：10:20 貴志駅集合（準備体操など） → 10:40 貴志駅出発 → 12：00 八十八家（バイキング形式の食事です）到着 → 昼食後は自由時間 14：00 八十八家出発 → 14：30 貴志駅到着（予定） → クイズ解答&解説 → 15：00 解散**

🍁 **参加費： 会員・非会員ともに：1,000円（昼食バイキング代として）**
※参加費は集合時に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、FAXor郵送にてあおい会事務局へ
11月7日（金）まで にご返信下さい。**

🍁 **持ち物： 参加費（おつりのないようにお持ち下さい）**



♪ウォーキングコースについて・・・

今回のコースは貴志駅から昼食バイキングのお店まで約4kmとお店から貴志駅までの約2km（^^）
合わせて約6kmのウォーキングを予定しています。ほとんどがなだらかな道ですので歩きやすいかと思
いますが、いつもより少し距離が長くなりますので、途中で気分が悪くなった方はすぐにスタッフ
にお声かけ下さい。くれぐれも無理のないようお願いいたします!!

※ウォーキングコースと昼食のバイキング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**

