

シニア交流大会 第4回ウォーキング大会について

日頃より老人クラブ連合会の活動に深いご支援とご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

ウォーキングを通じて高齢者の会員同士のふれあいを目的とし、日ごろの成果を感じながら完歩してください。下記日程が、真夏のため少しだけ暑さを考慮して早めにウォーキングを致しますのでよろしくお願い致します。同日、9時30分から高齢者福祉センターにてふれあい祭りを開催する予定でございますので、終了後参加の程もよろしくお願い致します。

記

日 程	8月 2日(土)(小雨決行)雨天の場合中止 開会式・閉会式はしません
時 間	午前8時30分から10時頃まで(時間制限は無し)
場 所	各地区協ごとに玉泉館公園あとを出発、緑陵高校を左手に駅前 どうりを経由して、赤いリボン(めーぶる倶楽部)にて休憩し (ソフトクリームでクールダウン)その後スポーツセンター前か ら市役所前を経由高齢者福祉センターに到着4.2キロのコース
参 加 料	500 円
持 物	運動靴(はきなれたもの)・水筒など飲み物・タオル・帽子 上着・健康ポイントカード等各自必要と思われるものをご持参 下さい。
締 切	<u>参加する会員がいる各クラブは7月14日(月)までに各地区 協会長に連絡し、地区協会長は7月31日(木)までに事務局 にお金を添えて参加料をお支払いください。</u>

ウォーキングコース

玉泉館公園跡地から緑陵高校前を歩き、その後メープル倶楽部（赤いリボン）に寄り休憩し、スポーツセンター前を経由して市役所前から高齢者福祉センターをゴールとする。参加賞をもらい当日開催のふれあい祭りを見て、夏のひと時を感じる

所要時間 1時間20分程度を予定（途中休憩20分程度含む）

別紙参照

- 集合時間は、第1班8時20分頃を予定

スタート時間

第1班 8時20分集合 ⇒スタート8時30分

第2班 8時50分集合 ⇒スタート9時00分

1回目のウォーキングは、20名～30名を予定しております。

2回目は30分遅れでやはり20名～30名を予定しております。

- スタート地点で受付を済ませ船頭さんがおりますので、必ずついて来てください。
- 途中数か所人員配置をしています。
体調を崩された方は申し出て下さい
- 到着後は参加賞をもらい、高齢者福祉センターを後にする。

お 願 い

- 駐車場は、玉泉館の駐車場の舗装されていない（砂利）場所に車を止めてください。ご案内いたします。
- 受付の際、参加者は名札（事務局用意）をつけて歩いて下さい
- 飲み物は各自持参下さい
- 休憩は、メーブル倶楽部（赤いリボン）さんのご厚意により暑い時期のため本来の営業時間を1時間早めて対応していただきます。
（受付の時にお渡ししますので、券を持参してください。）
- 老人クラブの活動ですので、健康ポイントの対象になります。ゴールをした方にポイントを付与します。

（忘れた方にはシールをお渡しします）