

関西医大
枚方病院

枚方市周辺



コースの内には
車通りの多いところがあります
道幅も狭いところがあります

「あるキング」での決め事

- 一、先頭を抜かさないこと
- 一、禁酒・禁煙であること
- 一、スタッフの指示に従い
勝手な行動をとらないこと
- 一、体調が悪くなったり胸の痛みを感じたら



しっかり

第2回

あるキング

日時 平成19年10月14日(日)

10:30~15:30頃

集合 関西医大枚方病院

(京阪枚方市駅中央改札口から徒歩5分)

わからないことがあれば
このTシャツのスタッフに
お訪ねください



主催:NPO法人 ジャパンハートクラブ メディックスクラブ大阪支部



タイムスケジュール ～しっかりコース～

10:30 受付開始 集合(関西医大枚方病院)
出欠確認、名札など配布

11:00 挨拶、ウォーミングアップ
歴史街道に沿って出発

意賀美神社展望台(写真) トイレ

水面回廊 トイレ

13:00 淀川河川敷にて昼食 トイレ

14:00 ウォーキングフォームチェック
淀川河川敷出発

今回のコースはトイレが少なく場所も限られています。
できるだけ休憩時間に行くように心がけてください。

～AEDを探してみよう！～

AEDとは重篤な不整脈や心停止の場合に
電気ショックを行なう機械です
このAED(自動除細動機)を持ち歩いている
スタッフがいます



★持ち物: お弁当、飲み物(お茶、お水)、敷き物
タオル、雨具、お薬、ゴミいれ など

★服装: 動きやすい服装、履きなれたくつ(別紙参照)
帽子

★お薬: 当日の朝は薬を飲み忘れないように

★事前キャンセルの場合
ご都合により申し込んでいてもキャンセルされる場合は
10/10までに各施設にご連絡をお願いします。
参加費をご返却いたします。
しかし、それ以降のキャンセルの場合は**参加費の
返却ができません。** 予めご了承ください。



★当日キャンセルの場合

連絡先: 関西医大健康科学センター
072-804-2821 (直通)

朝9:30までに連絡をお願いします
9:30以降の連絡を受け付けることはできません

★中止の連絡
雨天や急変(トイレットの閉鎖)中止です

