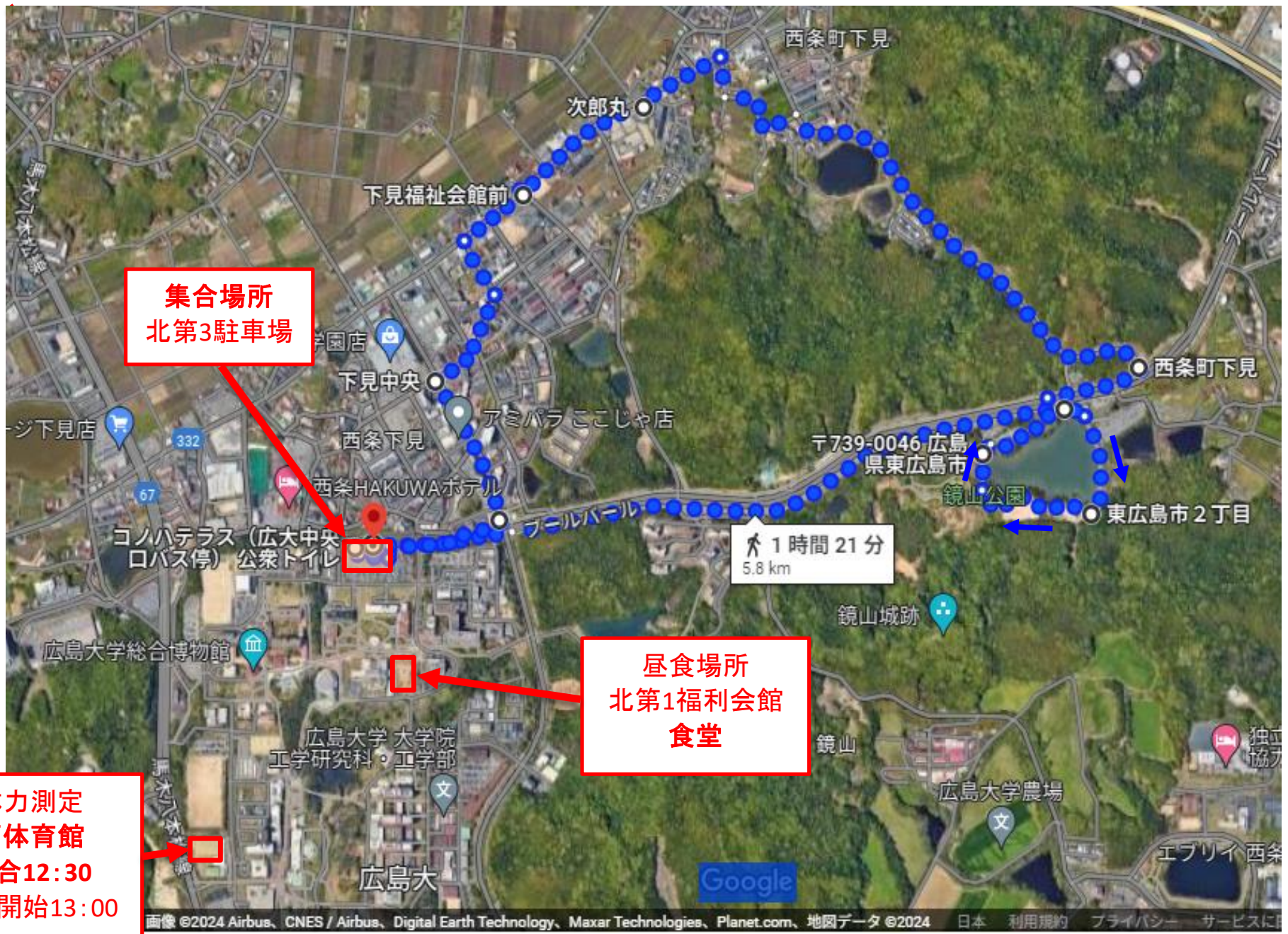


2024年 あるこう会 ウォーキングコース 企画書

作成日：2024年4月11日

企画者	矢部 昭	集合場所	広島大学 北第3駐車場(広大シンボルタワーに一番近い駐車場)
例会番号・コース名	第504回 鏡山公園&バランス移動能力測定コース	集合時刻	午前 9時45分
実施日	2024年 5月18日(土)	乗物	自転車
昼食・場所	広大構内の「北1カフェテリア食堂」	レストラン	

ウォーキングコース	広大キャンパス⇄鏡山公園コース		
企画説明	広大キャンパス⇄鏡山公園のウォーキングと ・広島大学の田中准教授指導による、「バランス移動能力体力測定」を取り入れた例会とする。 (体力測定の会場は広島大学の「西体育館アリーナ」にて、13:00 ~ 16:00 見込み)		
行先・住所	①広島大学の西体育館アリーナ(体力バランス移動能力測定の会場)		
	②下記の「ウォーキングコース」& 昼食場所とする広大構内の「北1カフェテリア食堂」		
コース	km	午前/午後	ウォーキングコース詳細
① しっかり	7.5km	午前	① 広大 北第3駐車場(09:45の集合場所) ⇒ ② (10:00)ウオーク開始 ⇒ ③鏡山公園・下見福祉会館 経路で 広大構内の「北1カフェテリア(昼食場所)到着(11:30) ⇒ ④12:15 西体育館アリーナに向けて出発 (12:30到着見込み)
		午後	⑤13:00 より、「西体育館アリーナ」で、広島大学メンバー指導による「体力バランス移動能力測定等」を実施 終了見込みは16:00
② ゆったり	3.5km	午前	① 広大 北第3駐車場(09:45の集合場所) ⇒ ② (10:00)ウオーク開始 ⇒ ③ 鏡山公園内 を散策 ⇒ ④ 11:30 広大構内の「北1カフェテリア到着(昼食場所) ⇒ ⑤「西体育館アリーナ」到着 12:30 見込み
		午後	①13:00 より、「西体育館アリーナ」で、広島大学メンバー指導による「体力バランス移動能力測定等」を実施 ・しっかりとりに同じ 終了見込みは、16:00時
ドライブコース 往復約 km	往路 復路	★ 重要事項 : 「西体育館アリーナ」への入館には、「上履き」が必要ですので、全員必ず携行願います。	
ドライブマップ ウォーキングマップ	URL又は添付資料		
③ 雨天の場合	・ウォーキングは中止し、「体力バランス能力測定のみ」実施する。 ①北第3駐車場集合 AM 11:15 ⇒ 徒歩にて「北1カフェテリア」へ移動 11:30 北1カフェテリア着 ⇒ 昼食後、12:15 徒歩にて「西体育館アリーナ」へ向けて出発 到着 12:30 ⇒ 「体力バランス移動能力 測定等」をスタート 13:00 ~ (16:00 終了見込み時刻)		



**集合場所
北第3駐車場**

**昼食場所
北第1福利会館
食堂**

**体力測定
西体育館
集合12:30
測定開始13:00**

1時間21分
5.8 km