第23回
日本心臓リハビリテーション学会学術集会

ジャパンハートクラブ
http://www.npo-jhc.org

ハートフルウォーキング&ジョグ In 高橋尚子ロード

「高橋尚子ロード」長良川公園を起点とする河川敷、片道2.5kmを往復する５kmのランニングコース
学会員限定！　歩く人、ジョギングする人、ともに楽しく交流しましょう！

日程 2017年7月16日（日）

時間 AM 7:30～8:30

集合 AM 7:15 高橋尚子ロード スタート地点
(モニュメント前)

雨天 中止 中止の場合 AM6:00頃
ジャパンハートクラブHPにてお知らせします。

「高橋尚子ロード」を優先使用される団体と重なった場合、止むを得ずコースの変更・ジョギングを中止させていただきます。

参加無料・予約不要！当日会場におこしください。

ウォーキング参加者

服装：軽装、スーツ可

ご自身のペースでウォーキング。約20分で折り返していただきます。

ジョギング参加者

服装：運動できるウェア、運動靴

準備運動のあと、ウォーキング参加者を追いかけます。
（1km7～8分のゆっくりペース）

2.5kmで折り返していただきます。

折り返しコースなので安心してご参加ください。
体調に合わせて、早めに折り返しても大丈夫です。

・終了後の着替えは控室をご案内しますのでスタッフまでお声掛けください。
学会場隣の岐阜市長良川健康ステーションにてコインシャワーをご利用いただけます。
・貴重品以外のお荷物は受付横、ブルーシートの上にてお預かりいたします。

共催：NPO法人ジャパンハートクラブ・第23回日本心臓リハビリテーション学会学術集会
AED提供協力：フクダ電子株式会社