

多可の森健康ウォーキング参加に関する注意点

一般社団法人多可の森健康協会

- ①年齢問わず、自力で2時間程度のウォーキングが可能な方がご参加いただけます。
- ②当日のウォーキング前に健康チェック(血圧測定やセルフチェック)をおこないます。体調が優れない場合や、血圧が最高血圧 180 以上、最低血圧 110 以上のどちらかに該当する方は参加いただけません。
- ③ウォーキング前に飲酒をされた方、二日酔いの方は参加いただけません。
- ④妊娠中の方は参加をご遠慮ください。
- ⑤歩きやすい服装、歩きやすい靴、飲み物(500ml)、雨具をご持参ください。
- ⑥当日の天候や参加者の体調によりコースを変更する場合がございます。
- ⑦月一回イベントと予約型ウォーキングはキャンセル料をいただきます。
2日前:0% 前日・当日:100% (詳しくはキャンセル規定をご覧ください)