



名刺・名札ホルダー・財布に折って入るサイズです。

### 平成30年10月のウォーキング予定

7日(日) いばらき元気ウォーク

ひたち野みずべ公園散策コース

集合場所:ひたち野うしく小学校

職員駐車場

7日(日)第6回とりで利根川市民ウォーク

(例会として) いばらき元気ウォークの決められたスタッフ以外の方はできる限り参加をお願いいたします。

事前申し込み:締切9月21日400円

(当クラブ受付締切9月2日)以後9月

末まで例会がない為

受付担当:岡田 集金:会計 送金:望月

14日(日)5県ウォーク(自由参加)

事前申し込み:締切10月6日1,000円

受付担当:岡田 集金:会計 送金:望月

(当クラブ受付締切9月30日)

28・29日(日・月)紅葉ウォーク

「ビーナスラインを行く~北アルプス展望ウォーク~」(先着45名)

宿泊:松本市浅間温泉「ホテル浅間の湯」

参加費:男性12,500円、女性12,000円

参加費納入10月21日(日)までに

集金袋にて会計係宛

キャンセルも10月21日(日)まで、それ

以降は全額返金できない場合があります

### ウォーキングに、緊急連絡カードを携行しましょう!

今年の夏は、熊谷市で41.1℃と日本の最高気温を更新したり、東京でも40℃を超えるなど猛烈な暑さが続き、各地で熱中症による緊急搬送が相次ぎました。

当クラブもいろいろ対策を取ってウォーキングを行っています。熱中症に限らず、万が一緊急事態が発生した場合を考慮し、直ぐに対応できるように、健康保険証の原本と共に緊急連絡カードを持ち歩くことにしました。

参考にひな形をページ右面に載せましたが、これにとらわれずに各自自由に作成し携行して下さい。

### スキルアップ研修会開催のお知らせ

日時:H30年11月21日(水)10時~15時

場所:ひたち野リフレプラザ

内容:「地図の読み方と実践」(岡田講師)

対象:JWA有資格者

この日出席できない方は、他の会場での開催に出席して下さい。

※他の会場で確定しているもの

11/14:ひたちなか、11/29:第5事業部

## 緊急連絡カード

なまえ  
名前

記入年月日 年 月 日

1 名前 性別:

2 住所

3 生年月日 昭和 年 月 日生

4 電話番号 自宅  
携帯

5 血液型 Rh(-/+)

健康保険証の種類

記号・番号

緊急連絡先

なまえ 電話番号 続柄

・

・

### 【医療情報】

現在治療中の病気及び医療機関(有・無)

有:

今までにかかった病気(有・無)

有:病名

常用している薬(有・無)

有:薬の名前

食物・薬物アレルギー(有・無)

有:種類