第７回荒川ラインウォーキング　エントリーシート

録番号	氏名	年令
住所		組合員　・　一般
連絡先（自宅又は携帯）		

【登録コースに〇をつけて下さい】

□　江北橋コース（往復３ｋｍ）

□　鹿浜橋コース（往復７ｋｍ）

□　岩淵水門コース（往復９ｋｍ）

□速歩　　□マラソン

安全の面から、自転車での参加は控えてください。

注）予定以外で終了する場合は、必ず係に声をかけてください。

【事前アンケートにお答え下さい】*必須

①現在、治療中の病気がありますか？　（ない　ある）
②あると答えた方、主治医から運動についての制限はありませんか？
（ない　ある）
③日頃からウオーキングなど運動習慣がありますか？　（ない　ある）
④あると答えた方、運動の種類と頻度をご記入ください
何を（　　）頻度（週　回・毎日）

＊ご協力ありがとうございました。
当日もスタート前に受付にて簡単な体調チェックがあります

備考

3 月 23 日までに組織部にお申し込みください。Fax3912-9333