

世界糖尿病デー
糖尿病死亡率ワースト1 返上！

「ブルーたすき遍路ウォーク 2018」



歩くことは健康の基本・・・糖尿病予防のシンボルカラーであるブルーのたすきをして 18 番恩山寺と 19 番立江寺の 2 つの札所を訪ねる「ブルーたすき遍路ウォーク」を開催します。
道中、情緒あふれる遍路道も歩きます。

主催：徳島県医師会

開催日：11月23日(金祝：勤労感謝の日)

対象者：疾病による運動制限がなく、10kmの距離を歩ける方ならどなたでも

参加料：無料

締切：11月16日(金)

申込み：①下記申込用紙に必要事項を記入して徳島県医師会にFAX(088-623-5679)で。

②メールで下記アドレスに「お遍路ウォーク参加希望」として送信してください。

ishikai@tokushima.med.or.jp

③スマホより下記QRコードでアクセスしていただくと簡単にお申込みできます。

④下記QRコードの下にあるURLをクリックしても簡単申込みできます。

服装：遍路装束でも私服でも可、ウォーキングシューズなど歩行に適したシューズ

準備物：リュック、飲み物、行動食、雨具、参拝道具(任意)、お弁当(任意)

雨天：小雨決行、雨天中止

日程：文化の森総合公園～18番恩山寺～19番立江寺(約14km)

8:00までに文化の森総合公園噴水前に集合、受付

8:00開会式、オリエンテーション、準備体操の後、出発

10:45 恩山寺 参拝

12:00 立江寺 参拝

12:20 解散(解散後、境内で昼食可)

(JR立江駅まで約5分 徳島方面 12:34 13:38 阿南方面 13:15)

文化の森公園に駐車された方は、徳島方面、文化の森駅で下車して1.9kmです。

注意事項：なお、雨天中止の場合は11月22日(木)18時までに徳島県医師会ホームページにてご連絡いたします。

時速4.5km程度の速度で歩きます。集団よりも速く歩くこともゆっくり歩くことも自由ですが各自交通ルールを遵守し、安全に留意して歩いてください。集団から離れた方の同伴はしません。事故、急病などは自己責任として主催者がかけるレクリエーション保険の範囲内で対応します。



<申込みQRコード>

<https://ws.formzu.net/dist/S73586919/>

----- 申込用紙 (FAX 088-623-5679) -----

ブルーたすき遍路ウォーク 2018

住所 ()

お名前 () ふりがな () (男・女) () 歳

本人電話番号 () 当日緊急連絡先 ()

同伴者氏名：