

世界糖尿病月間
お遍路歩きで糖尿病予防！

「ブルーたすき遍路ウォーク 2023」

11/26
(日)
開催



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 13 番大日寺から 17 番井戸寺までの 5 つの札所を巡る「ブルーたすき遍路ウォーク」を開催します。

主催：徳島県医師会

開催日：11月26日(日)

対象者：疾病による運動制限がなく、9kmの距離を歩ける方ならどなたでも

参加料：無料

締切：11月20日(月)

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：遍路装束でもウォーキングに適した服でも可、運動用シューズ

準備物：リュック、飲み物、行動食、雨具、(以下は任意) 参拝道具、お賽銭、昼食(解散後)

雨天：小雨決行、雨天中止

日程：大日寺～井戸寺 5ヶ寺巡り(約9km) 現地大日寺集合

大日寺に参拝者用駐車場あり(帰路8km 2時間)

徳島駅前より 8:05 分発徳バス神山高校前行き(一宮札所前 8:34 着)

8:45 までに 13 番札所 大日寺境内集合、受付、各自参拝

8:45 開会式、オリエンテーション、準備体操後に出発

14 番常楽寺～16 番観音寺

12:00 17 番井戸寺

12:20 解散 (JR 府中駅 徳島方面 12:44 13:12 井戸寺より 1.7km 徒歩約 25 分)



<申込み QR コード>

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

注意事項：

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。

――― 申込用紙 (FAX 088-623-5679) ―――

ブルーたすき遍路ウォーク 2023 5ヶ寺巡り

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 ()

同行者がある場合はお名前と年齢をお書きください。