

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 2024」



11/4
(月振替休日)
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義経が越えたとされるあずり峠から 19 番立江寺へと歩く「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4日（月振替休日）

対象者：疾病による運動制限がなく、15kmの距離を歩ける方ならどなたでも

参加料：無料

締切：10月23日（水）

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（3km山歩きあり）

準備物：リュック、飲み物、昼食、行動食、雨具、（以下は任意）参拝道具、お費銭

雨天：小雨決行、雨天中止

日程：文化の森噴水前～恩山寺～立江寺（約15km）

文化の森までJR利用で帰る方は+帰路2km 30分）



8：45までに 文化の森噴水前集合、受付

8：45 開会式、オリエンテーション、準備体操後に出発

あずり越え～弁天山～18番恩山寺（昼食）～

<申込みQRコード>

14：00 19番立江寺

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

14：20 解散（JR立江駅 徒歩5分 14：40 JR文化の森駅に15時着）

※解散場所（立江寺）からは各自でお帰りください。

※雨天中止の場合は11月4日（月）7時までに徳島県医師会ホームページにて案内します。

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 2024

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。