

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」



今年は四国遍路開創 1200 年です。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 17 番井戸寺から 19 番立江寺までの 3 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 14 日(金) 世界糖尿病デー

対象者：疾病による運動制限がなく、各コースの距離を歩ける方ならどなたでも

参加料：無料

締切：11 月 11 日(火)

申込み：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、  
または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

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長距離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、昼食(1 日コース参加者)、参拝道具(任意)

雨天：小雨決行、雨天中止

\*\*\*\*\*

日程：午前コース(8km)、午後コース(13.4km)、1 日コース(21.4km)

<午前コース 8km>

8:30 までに 井戸寺集合、受付、参拝は各自で実施

(JR 府中駅に徳島発が 7:40 着、穴吹発が 7:37 着、井戸寺まで 1.7km、徒歩 25 分)

8:30 開会式、オリエンテーション、準備体操

11:40 文化の森到着予定(午前の部終了)、1 日コースは昼食

(公共交通機関は徳島市バス、JR 牟岐線文化の森駅まで約 2km)

<午後コース 13.4km>

12:15 オリエンテーション

15:00 恩山寺(各自参拝)

16:30 立江寺(各自参拝)

16:45 終了式、解散

(JR 立江駅すぐそば 徳島方面 17:28 発、阿南方面 17:15 発)

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た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) -----

参加コース ( 午前コース ・ 午後コース ・ 1 日コース )

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 ( )