

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 2015」



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14日(土) 世界糖尿病デー

対象者：疾病による運動制限がなく、8kmの距離を歩ける方ならどなたでも

参加料：無料 締切：11月10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、参拝道具(任意)

雨天：小雨決行、雨天中止

日程：大日寺～井戸寺 5ヶ寺巡り(約8km)

徳島駅前より7:10分発徳バス神山高校前行き(一宮札所前 7:36着)

7:15分発徳バス天の原西行き(一宮札所前 7:45着)

8:15までに 大日寺境内集合、受付、各自参拝

8:15 開会式、オリエンテーション、準備体操

9:10 14番常楽寺(各札所で15～20分の参拝時間をとります)

9:40 15国分寺

10:20 16番観音寺

11:20 17番井戸寺

11:40 解散 (JR府中駅 徳島方面 12:09 12:59 井戸寺より徒歩約25分)

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 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 ()