

# 世界糖尿病デー

## 「ブルーたすき遍路ウォーク 2019」



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1番霊山寺から3番金泉寺までの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24日(日)

**対象者：**疾病による運動制限がなく、4kmの距離を歩ける方ならどなたでも

**参加料：**無料

**締切：**11月14日(木)

**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](mailto: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、解散後に食べる)

**雨天：**小雨決行、雨天中止

\*\*\*\*\*

**日程：**霊山寺～金泉寺(約4km) JRで移動する場合は駅への往復+1.5km程度

JR徳島駅より8:46分発高松行き(板東下車 9:04着)

霊山寺まで800m(10～13分)

9:30までに 霊山寺駐車場集合、受付

9:30 開会式、オリエンテーション、準備体操、霊山寺参拝

10:15 霊山寺出発

10:35 2番札所 極楽寺 参拝

11:05 極楽寺出発

11:45 3番札所 金泉寺 参拝

12:15 解散 (JR板野駅まで約15分 徳島方面 12:57 徳島着 13:23)

霊山寺に自家用車を駐車した方は板東で下車して歩きます。



<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 2019

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：