

無料

健康のためみんなと一緒にあるきませんか

多可町スポーツ DAY 事業 / 北播磨広域定住自立圏事業

# ふるさと紅葉ウォーク 2020

主催:多可町スポーツ推進委員会

令和2年11月29日(日) 午前9時~正午頃

- 《受付時間》 午前8時45分 ~ **雨天中止** 当日の午前7時半に判断します。
- 《集合場所》 アスパル 駐車場 (多可町中区岸上281-51)
- 《コース》 アスパル~中町北小学校~余暇村公園~量興寺~アスパル (コース長 約7km)
- 《内容》 ウォーキングをお楽しみください。ポールウォーキングもお楽しみいただけます♪  
\*ポールは貸出可能。(数に限りがあります)
- 《準備物》 ウォーキングに適した服装と靴、タオル  
飲み物(水やスポーツドリンクなど)、雨具(適宜)、健康保険証 など
- 《参加費》 **無料** ※保険は町が加入している保険の適応範囲内で対応いたします。
- 《お願い》 参加者は事前に体温を計るなど、ご自身の万全な健康管理のもとに参加してください。
- 《申込期限》 **令和2年11月21日(土)午後5時まで**
- 《申込先》 参加申込書にご記入のうえ、下記の窓口までご持参ください。(FAX可)
- 生涯学習課(アスパル内) TEL.32-5122 FAX.32-1937
  - 加美コミュニティプラザ TEL.35-0080
  - 八千代コミュニティプラザ TEL.37-0250
- 《問合せ先》 多可町スポーツ推進委員会 事務局(生涯学習課) TEL.0795-32-5122
- き-----り-----と-----り-----



## ふるさと紅葉ウォーク 2020 参加申込書

令和 年 月 日

住 所	氏 名	年齢	連絡先(TEL)
	(代表者)		連絡先 緊急連絡先
	小学生以下 ( )		連絡先 緊急連絡先
	小学生以下 ( )		連絡先 緊急連絡先

※小学生以下は( )に○印をご記入下さい(小学生以下のみでの参加は不可)。

※ポール貸出を希望の方は、下記にセット数をご記入ください。数に限りありますので、受付順での貸出となります。ご了承ください。

ポール貸出希望数	( ) セット
----------	---------

多可町生涯学習課

# ふるさと紅葉ウォーク 2020map



**余暇村公園**

**中町北小学校**  
(トイレ休憩)

**量興寺**

**ぼっぼの道**

**量興寺**  
650年頃に推古天皇の勅願寺として建立された多哥寺の後身で、平安末期に藤原顕頼が再興し、高倉天皇の母君の寺として寺格が高まって、量興寺となりました。東西64畝、南北約80畝の大きな規模を持つ、四天王寺と同様の伽藍配置のお寺でしたが、12世紀に九條家の荘園となり、僧房や食堂はとりこわされて水田になっています。

**アスパル**  
(スタート・ゴール)

アスパル ~ 中町北小学校 ~ 余暇村公園 ~ 量興寺 ~ アスパル コース長約7km

## ポールウォーキングの主な効果

足・膝への負担軽減、筋力強化、メタボ解消、脂肪燃焼、ダイエット、老化防止、肩こり解消、二の腕引き締め、ストレス解消、体力アップ、冷え・むくみの解消、姿勢改善など

ふるさと紅葉ウォークは、“多可町スポーツDAY”健幸ポイント対象事業です。  
健幸ポイントを貯めるには、「加西・多可健幸アプリ」をダウンロードしてください。

【問合せ先】生涯学習課（アスパル内）  
TEL 0795-32-5122  
FAX 0795-32-1937

## ポールウォーキング

ポールを使って歩くと、正しい姿勢ができ、しっかりと大腿で歩くことで、全身の筋肉を刺激するために、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。さらに、転倒予防や足腰への負担軽減など安全性も高まります。

