



三好市・阿波池田たばこ資料館



つるぎ町・旧永井家庄屋敷



つるぎ町・貞光川



美馬市・郡里廃寺跡 樹齢700年銀杏



美馬市・安楽寺



東みよし町・産直市みかも



東みよし町・お花大権現



三好市・池田うだつの町並み

# 平成29年度 徳島大学にしあわ学舎事業 継続できる健康づくり〈実践編〉 ウォーキング&ノルディックウォーキングで にしあわを巡る (11月~12月)

## 地元ガイドと地域の歴史、文化、自然に触れながら楽しく運動を楽しもう!

徳島県西部“にしあわ”の豊かな自然を楽しみながら継続した健康づくりを実践できる徳島大学にしあわ学舎発のウォーキングプログラム。日頃の運動不足が気になる大学生、生活習慣病や体力の衰えが気になる中高年やシニアの方々、ご家族の参加も大歓迎です。すべてのコースの制覇を目指し、手軽な一方、継続の難しい「ウォーキング」を楽しく習慣化していきましょう。また、2本のポールを使ったノルディックウォーキングは、体力の低い人から高い人まで効果的な運動ができるようになります。ぜひ体験してみてください。



担当講師 徳島大学 大学開放実践センター 教授

### 田中俊夫

- 1960年倉敷市生まれ
- 岡山大学大学院教育学研究科修了
- 徳島大学 大学開放実践センター 教授(現職)
- 「阿波踊り体操」制作

担当講師 徳島大学大学開放実践センター公開講座講師  
(生涯学習健康マラソングリニック)

### 吉田みつる

主催: 徳島大学にしあわ学舎、徳島大学地域創生センター  
 共催: 徳島県、三好市、東みよし町、つるぎ町、美馬市  
 協力: 三好市地域おこし協力隊、つるぎの達人、寺町ボランティアガイド  
 送迎: 徳島大学常三島キャンパス発着、三好市役所発着、東みよし町役場発着、つるぎ町役場発着、美馬市役所発着(希望者は申込時にお問い合わせください)  
 ※人数により変更になる場合がございます。

準備物: 運動できる服装・靴、(お持ちの方は)ノルディックポール

参加費: 無料(参加者は傷害保険に加入します。)

定員: 各コース20名

雨天時の場合: 中止(申込者に当日連絡いたします)  
当日の天候に関わらず、コース状況によってはコースの変更をする場合がございます。



## 〈1回目〉貞光の歴史・文化を辿る二層うだつの町並みコース

コースの特徴（距離：4.5km、歩行時間約90分）

ゆるやかな道が続いているので、歩きやすいコースです。町の認定ガイドつるぎの達人の説明を聞きながら貞光の歴史・文化に触れ、風情ある町並みのウォーキングコースです。

日時：平成29年11月19日(日)10:00～11:30

集合場所：つるぎ町役場(美馬郡つるぎ町貞光東浦1-3)

ルート：つるぎ町役場 → 旧永井家庄屋敷 → 宮内神社 → つるぎ町役場

講師：徳島大学大学開放実践センター教授 田中 俊夫

## 〈2回目〉東みよし町 自然・文化財を巡るぶぶるコース

コースの特徴（距離：5.0km、歩行時間100分）

少し標高差はあるものの、比較的歩きやすいコースです。東みよし町役場のスーパーガイドの案内で、東みよし町の文化財、自然の魅力に触れながらウォーキングを楽しむコースです。

日時：平成29年11月23日(祝・木)13:30～15:00

集合場所：ゆうあいホスピタル(三好郡東みよし町中庄728-1)

ルート：ゆうあいホスピタル → 林下寺 → 産直市みかも → ゆうあいホスピタル

講師：徳島大学大学開放実践センター公開講座講師 吉田 みつる(生涯学習健康マラソンクリニック)

## 〈3回目〉ミニ古都寺町の歴史を巡るコース

コースの特徴（距離：4.3km、歩行時間90分）

斜度がなく、とても歩きやすいコースです。地元ボランティアガイド寺町案内人による案内で寺町の歴史に耳を傾け、ミニ古都の風景を楽しむウォーキングコースです。

日時：平成29年12月2日(土)10:00～11:30

集合場所：願勝寺駐車場(美馬市美馬町寺町下20番1)

ルート：願勝寺 → 郡里廃寺跡 → 段の塚穴 → 安楽寺 → 願勝寺

講師：徳島大学大学開放実践センター公開講座講師 吉田 みつる(生涯学習健康マラソンクリニック)

## 〈4回目〉四国まんなかの歴史を巡るコース

コースの特徴（距離：5.1km、徒歩時間100分）

にしあわを巡るウォーキング最終日は、少しup・downのあるコースです。

地元地域おこし協力隊の案内で、四国まんなかの自然や、幕末から明治にかけての歴史や文化に触れながらウォーキングを楽しむコースです。

日時：平成29年12月17日(日)13:30～15:00

集合場所：池田総合体育館(三好市池田町マチ2551-1)

ルート：池田総合体育館 → 丸山公園 → 諏訪神社 → 池田たばこ資料館 → 池田総合体育館

講師：徳島大学大学開放実践センター公開講座講師 吉田 みつる(生涯学習健康マラソンクリニック)

## 参加申込書

### 【問い合わせ・申し込み】

徳島大学 にしあわ学舎(担当:大西)

〒779-4801 徳島県三好市井川町辻73

(三好市井川総合支所3階)

TEL・FAX:0883-78-2127

Email:nishiawa@tokushima-u.ac.jp

ファクシミリでお申し込みの場合は必要事項をご記入の上、上記申込先宛にファクシミリを送信ください。

●氏名

●所属(書ける範囲で結構です)

●電話番号

●メールアドレス

●参加希望コース(  を入れてください)

1回目  2回目  3回目  4回目

定員：各コース20名

※定員になり次第締め切らせていただきます。