

令和3年度健康づくり研修会開催要項 ～国府町ウォーキング～ 『古代因幡と万葉文化にふれるコース』

1 趣 旨

ウォーキングは心肺機能の向上や骨が丈夫になる効果も得られ、「歩くこと」はからだへの負担も少なく、いつでも手軽に出来る運動です。

今回の研修会で、筋力・活動量・歩行速度の低下などから転倒や骨折などを防ぐため、適切な運動を意識して行うことにより健康寿命を延ばすことを目的に開催します。

2 主 催 公益社団法人鳥取県老人クラブ連合会

3 期 日 令和3年11月19日（金） 小雨決行

4 集合場所 因幡万葉歴史館 野外ステージ「伝承館」周辺
〒680-0146 鳥取県鳥取市国府町町屋 726
TEL:0857-26-1780
※晴天時・雨天時とも集合場所は同じ。
※雨天時開催場所
因幡万葉歴史館
国府町体育館
〒680-0146 鳥取市国府町町屋 725
TEL:0857-22-0118

5 日 程

11:30 12:00 12:15

15:00

受 付	開 会	国府町ウォーキング 『古代因幡と万葉文化にふれるコース』	到着次第解散
-----	-----	---------------------------------	--------

6 内 容

『古代因幡と万葉文化にふれるコース』

「令和」の由来となった日本最古の歌集「万葉集」が作られた時代や国指定史跡である「因幡国庁跡」等をめぐりながら古代因幡の時代へタイムスリップ！

《コース》別添地図参照

【約3km コース】

②池田家墓所→③宇倍神社（宮司さんからのお話あり）→④因幡国庁跡
→⑤大伴家持歌碑→ゴール

【約2km コース】

①因幡万葉歴史館→⑤大伴家持歌碑→④因幡国庁跡→因幡万葉歴史館内見学
→ゴール

7 参加について

- (1) 参加定員 200人程度
- (2) 参加対象者
 - ・老人クラブ会員等
 - ・市町村老連担当職員
 - ・その他、老人クラブおよび内容に関心のある方
- (3) 参加者の経費 参加者の旅費等は参加者側で負担をお願いします。
- (4) 雨天の場合は、因幡万葉歴史館で歴史を学んだり、体育館でラダーゲッター等の簡単な運動をしますので上履きをご持参ください。

8 申込み方法について

各市町村老人クラブ連合会は令和3年10月28日(木)までに参加者をとりまとめて、別紙「参加申込書」に記入の上、下記県老ク連事務局まで送付してください。

9 昼食について

- (1) 昼食のお弁当(お茶付き)を、600円(税込)で斡旋します。
参加者と併せて希望者の取りまとめをお願いします。
- (2) お弁当は、因幡万葉歴史館正面入り口広場で、代金引き換えでお渡しします。
- (3) 昼食用の会場(国府町体育館)を設けております。ご利用時間は、11時から12時です。また、因幡万葉歴史館周辺でも、飲食は可能です。

10 シャトルバスの利用について

- (1) JR 鳥取駅南口(フコク生命ビル前)から因幡万葉歴史館駐車場まで運行します。
参加者と併せて希望者の取りまとめをお願いします。
- (2) 出発時刻は、10:40です。受付を行ってからご乗車ください。
※お帰り時は、15:20出発予定です。

【申込先】

公益社団法人鳥取県老人クラブ連合会事務局(柳川・柳谷)
〒689-0201 鳥取市伏野1729-5(県立福祉人材研修センター内)
電話:0857-59-6351 ファクシミリ:0857-59-6340

11 参加にあたっての注意事項

- (1) 運動が出来る服装、履物でご参加ください。また、雨具、タオル、飲み物、着替えなどは各自ご用意ください。
- (2) 体力に不安のある方(高血圧、心臓疾患、関節痛など)は、参加にあたって十分ご留意いただき、無理のない範囲でご参加ください。

1.2 新型コロナウイルス感染症等の感染予防対策について

- (1) 当日は受付で検温を行い、発熱がないことを確認いたします。
- (2) 発熱や風邪の症状、息苦しさ、強いだるさ等体調不良の方は参加をお控えください。
- (3) 体調不良の場合は、無理をせず欠席もご検討ください。
欠席の場合は、事務局（0857-59-6351）まで連絡をお願いします。
- (4) ウォーキング中に体調の変化を感じられた場合も、無理をせず早めにお申し出ください。
- (5) 各自マスクを準備して着用し、咳エチケットにもご協力ください。
ただし、ウォーキング中、人と十分離れていれば（2m以上）、マスクを外しましょう。
- (6) 万が一、新型コロナウイルスに関して保健所から要請があれば、氏名及び所属先の情報を提供する場合があります。
- (7) やむを得ず研修を中止・延期する場合がございますので、参加前にホームページ等にてご確認ください。

1.3 その他

- (1) 希望コースは人数に応じて調整させていただく場合があります。
- (2) 傷害保険へは、本会が加入します。

【地 図】 集合場所：因幡万葉歴史館 野外ステージ「伝承館」周辺



★シャトルバス： 因幡万葉歴史館行:10:40 発、 鳥取駅行：15:20 発

【事務局】“わかとりクラブ鳥取”

公益社団法人鳥取県老人クラブ連合会（柳川・柳谷）

電話（0857）59-6351 FAX（0857）59-6340



この事業は「赤い羽根共同募金」の助成を受けて実施しています。