



JA健康寿命100歳プロジェクト

JA東びわこ

参加者募集

令和5年度

健康ウォーキング

中山道随一の規模を誇った宿場町柏原宿 ～清流の美しい宿場町醒ヶ井宿

健康推進のためや、生活習慣病の予防のための運動として、ウォーキングは、障害が生じる危険度も少なく、老若男女問わずに行える運動です。これから運動を開始するという方でも、抵抗感なく継続して取り組みやすい運動のひとつです。長時間継続して歩くことで有酸素性運動ができます。有酸素性運動は脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。さらに運動することによる心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などの効果も見込めます。

日時：7月28日(金)・29日(土)【集合】9:40～12:00 ※当日は現地集合、現地解散となります。

令和5年度健康ウォーキング開催(予定)

ウォーキング距離

集合場所

柏原宿から醒ヶ井宿旧中山道ウォーキング 約6.4km

JR東海道本線柏原駅

●各最寄り駅 → 稲枝 → 米原 → 柏原駅(集合) → 旧中山道 → 醒ヶ井駅(解散)

JR琵琶湖線

JR東海道本線

乗車時間	稲枝駅	河瀬駅	南彦根駅	彦根駅	米原駅(乗り換え)	柏原駅
28日(金)	8:49	8:52	8:56	9:00	9:05	9:35(着)
29日(土)	8:33	8:37	8:40	8:44	8:49	9:35(着)

※当日、高熱(37.5以上)や体調の悪い方は参加をご遠慮いただきますようお願いいたします。

飲料水、通気性のよい吸湿性・速乾性のある衣服を着用するなど、熱中症対策をとってご参加をお願いいたします。

- 対象 管内にお住まいの方で健康と仲間づくりのために歩きたい方ならどなたでも
- 参加費 200円(当日集合場所受付で徴収させていただきます。)*イベント共済代金
- 時間 再度ご案内はいたしませんので、集合時間・場所を必ずご確認ください。
ウォーキングは午前中を基本とします。
- 申込期日 7月21日(金)まで
- 悪天候等で中止になる場合がございます。変更の際はJA東びわこホームページから発信いたします。

【定員】

各日30名

先着順となります。

お問い合わせ先：くらしの活動課 TEL 0749-28-7860
【当日】 TEL 080-2457-9154 (携帯)

令和5年度 健康ウォーキング申込書



＼QRコードから簡単にお申込みいただけます！／

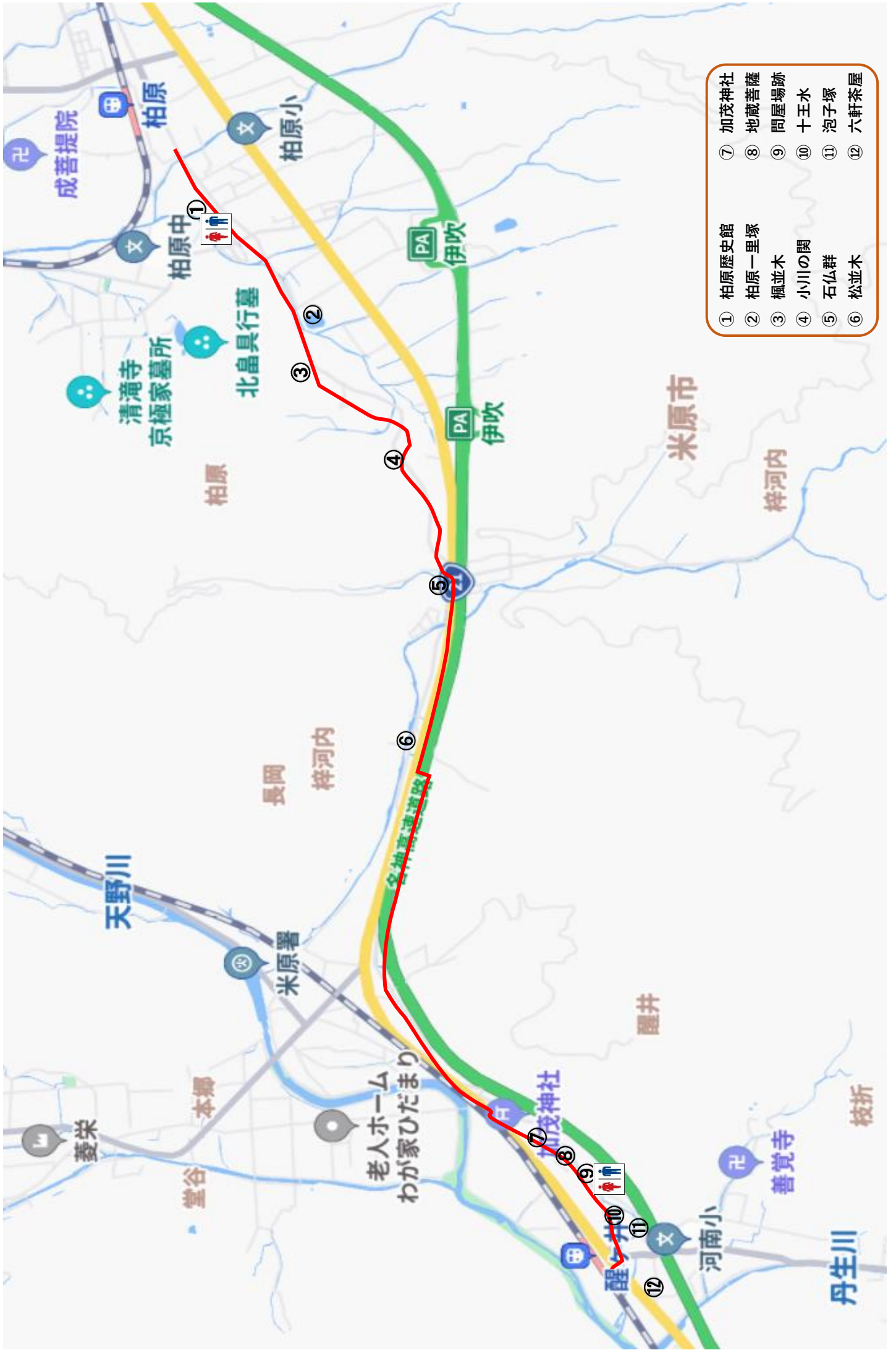
支店
受付印

- ① スマホのカメラでQRコードを読み取る
- ② メールが開くので、必要事項を入力して送信！

住所	〒	生年月日	S・H	年	月	日	乗車駅	参加希望日 希望日に0をつけてください。
フリガナ 氏名		電話番号						・7月28日(金) ・7月29日(土)

※ご記入いただいた個人情報につきましては、当該活動及び連絡等にも使用いたします。

各支店 ⇒ くらしの活動



- | | |
|---------|--------|
| ① 柏原歴史館 | ⑦ 加茂神社 |
| ② 柏原一里塚 | ⑧ 地藏菩薩 |
| ③ 楓並木 | ⑨ 問屋場跡 |
| ④ 小川の関 | ⑩ 十王水 |
| ⑤ 石仏群 | ⑪ 泡子塚 |
| ⑥ 松並木 | ⑫ 六軒茶屋 |