

無料
参加者募集

伊賀地区 春のレクレーションご案内

地域の歴史
に触れる

ノルディックウォーキング



恒例の「ノルディック・ウォーキング」を今年は春レクとして開催致します。

コースは、名張駅周辺の歴史探索コースで実施します。ノルディック・ウォーキングは膝や腰への負担が少ない割に運動効果が高く、介護予防やダイエットなどにも効果があると言われており、中高年者に大人気です。4月の新緑が映える季節に約5 km（約2時間）のウォーキングを楽しみませんか。是非、ご参加ください。

【日時】 **4月22日(土) 9:45分 集合 約2時間のコースです**

※小雨決行！ 荒天の場合、4月29日(土)に順延します。

【集合場所】 **平尾山カルチャーパーク駐車場に 9:45集合後、準備体操をして10時出発**

- ・住所：名張市桜ヶ丘3088-1
- ・駐車場は20台ほど駐車可能、近くに図書館の駐車場もあり

■電車の方・近鉄「名張駅」を下車し、駅東口より徒歩約10分

松阪 8:10発 普通→伊勢中川乗り換え→名張 9:13着

津 8:04発 普通→伊勢中川乗り換え→名張 9:13着 ※最新の時刻表でご確認をお願いします

【コース】 **平尾山カルチャーパーク～夏見廃寺～積田神社～澤佐酒造～カルチャーパーク 約5km**
ウォーキング用2本のポールは、事務局で準備し、当日貸与します



集合場所：
平尾山カルチャーパーク
駐車場



夏見廃寺（展示館見学）
大伯皇女（天武天皇皇女
初代斎王）が建立したと伝
えられています



積田神社
（南都春日大社奥宮）
鹿島大神が春日大社に
御遷幸時に立ち寄られた



澤佐酒造（銘酒 参宮）
名張4酒造の一つ
最近、酒粕プリンも
出来たとか



【お願い】 動きやすい服装とシューズ、ドリンクのご準備をお願いします

【参加申込・連絡先】 **4月14日(金)迄**に、地区担当役員まで 伊賀地区：酒井 典夫 支部役員
電話、またはメールでお申し込みください。 伊勢・北勢地区：奥野 好彦 支部役員
他、松愛会三重支部 HP・定期配布の「みえだより」に掲載の支部役員宛に連絡ください。