

## 令和5年度ウォーキング開催要項

# 秋の健康ウォーク in とっとり花回廊

元気に歩いて♪楽しくクイズに答えよう！

### 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。

今回の研修会では、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5年10月25日(水) 雨天決行  
開会式：午前11時、閉会式：午後2時、解 散：午後2時30分

4 会 場 日本最大級のフラワーパーク「とっとり花回廊」  
鳥取県西伯郡南部町鶴田 110 TEL 0859-48-3030

5 内 容 クイズラリー方式で、とっとり花回廊内に設けられたポイント（24ヶ所）（別添地図）をグループで回り、クイズに答えていく。  
最後に取得ポイントの多い上位5チームへ賞品を渡す。  
※別途、お楽しみ賞10チーム

### 6 日 程

時 間	内 容・場 所
10:30	受 付：入園口前
11:00	開会式：入退園ゲート前
11:10	各ポイントでクイズに答えて、元気に歩きましょう！ ※昼食は、ピクニックコーナーでお弁当を受け取ってください
14:00	閉会式：入退園ゲート前
14:30	解 散

### 7 参加者及び参加人数

(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

## 8 参加者の経費

- (1) 参加費 一人1,200円
- (2) 支払い方法 各市町村老人クラブ連合会で取りまとめ、10月11日(水)までに指定の口座までお振り込みください

【振込先】山陰合同銀行 湖山出張所 普通 口座番号 3609300  
シャ) トトリケンロウジンクラブレンゴウカイ  
公益社団法人鳥取県老人クラブ連合会

## 9 申込み方法

各市町村老人クラブ連合会は**令和5年10月11日(水)**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。  
※5人程度のグループを作り申し込んでください。

【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  
TEL: 0857-59-6351 FAX: 0857-59-6340

## 10 申し込み変更・キャンセル

申し込み後の参加者の変更・キャンセルについては、10月20日(金)までにご連絡ください。  
10月20日(金)以降のキャンセルについては、ご相談ください。

## 11 受付

受付時間: 10:30~11:00 受付場所: 入園口



弁当受取り場所

## 12 昼食

- (1) 昼食（お弁当・お茶）をピクニックコーナーでお渡しします。（11:30~13:00）ウォーキングコース内でご自由にお取りください。
- (2) 食べ終わったお弁当の容器等は、ウォーキングマップ：①西館、7杉の館、8ピクニックコーナーで回収します。

## 13 持ち物等

- (1) 運動が出来る服装、履物でご参加ください。
- (2) 必要に応じて、雨具、タオル、飲み物、着替えなどは各自ご用意ください。

## 14 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) 37.5度以上の発熱や風邪の症状、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。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。
- (2) こまめな手洗い、咳エチケットにご協力ください。
- (3) マスクの着用は個人の判断となりますが、周囲にいる方の重症化リスクなどを考慮してマスクの着用の御協力をお願いします。

## 15 その他

- (1) 傷害保険へは、本会が加入します。
- (2) 研修会参加者は、健康管理に留意し、体調を整えて参加してください。
- (3) 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。

### 【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