

令和4年度健康づくり研修会開催要項

～湯梨浜町ウォーキング～

『東郷湖畔、中国庭園「燕趙園」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
共 催 一般財団法人鳥取県観光事業団 中国庭園「燕趙園」

3 期 日 令和4年10月21日（金）
午前11時30分～午後3時30分 小雨決行

5 集 合 場 所 中国庭園「燕趙園」西側「パンダ広場」
東伯郡湯梨浜町引地 565-1
TEL:0858-32-2180
※晴天時・雨天時とも集合場所は同じ。



6 内 容

オリエンテーリングのような方式で、中国庭園「燕趙園」周辺に設けられたチェックポイント（13ヶ所）（別添地図）をグループで回り、ポイントを取得する。

最後にポイントを多く取得した上位3チームを表彰する。

【チェックポイント】脳トレ・筋トレ・歴史を学ぶポイント
足湯で癒されポイント
温泉卵がもらえるお楽しみポイント

【参考】

<中央：中国庭園燕趙園内と周辺> ※約1 km

・チェックポイント①～④（4ヶ所）（燕趙園の歴史、ホールインワン）

<西側：めぐみのゆ公園まで> ※往復約2 km

・チェックポイント⑤～⑧（4ヶ所）（脳トレ、筋トレ、足湯、温泉卵あり）

<東側：四ツ手網まで> ※往復約3 km

・チェックポイント⑨～⑬（5ヶ所）（脳トレ、筋トレ、湯梨浜町の歴史、温泉卵あり）

ポイントボード回収時間：15：15まで

11:00	11:30	11:40		13:30	13:55		15:00	↓	15:25	15:30
受付	開会		1時間50分	中国雑技 ショー①		1時間05分	中国雑技 ショー②		閉会	

※「中国雑技ショー」は、全員がご覧いただけますが、定員に限りがありますので、開演時刻13時30分からのショーは、バス等の関係で早めに帰られる方を優先します。

【雨天の場合】

中国庭園「燕趙園」とハワイ夢広場（芝生）でウォーキングあれこれ

7 参加者及び参加人数

- (1) 参加定員 180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1,000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7日（金）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4年10月7日（金）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、班長・副班長（各1名）を決めて申し込んでください。
※5人に満たない場合は、他の市町村老連と合同グループを作りますので、少人数でのお申し込みも可能です。

【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
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14日（金）までにご連絡ください。
10月14日（金）以降のキャンセルについては、ご相談ください。

11 昼食

- (1) スタート時に昼食（お弁当・お茶）をお渡しします。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、チェックポイント（別添地図④、⑧、⑪）で回収します。

12 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。
- (3) 雨天時は、ハワイ夢広場で昼食をとることもありますので、敷物をご持参ください。

13 新型コロナウイルス感染症等の感染予防対策

- (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が悪くなられた場合も、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）、熱中症対策として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。

14 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



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。



四ツ手網

⑬歴史を学ぶ
(四ツ手網)
【5ポイント】

⑫筋トレ
(スクワット)
【3ポイント】



燕趙園内
①歴史を学ぶ(第三景「華夏堂」) : 【5ポイント】
②歴史を学ぶ(第十七景「一覽亭」) : 【5ポイント】
③歴史を学ぶ(第十景「三景軒」) : 【5ポイント】

東郷湖畔公園

⑩⑪

⑪温泉卵と足湯
【1ポイント】

⑨脳トレ
(記憶力ゲーム)
【最高8ポイント】

⑩脳トレ 弁当ガラ回収③
(チラシを使って買い物)
【3ポイント】



⑧温泉卵と足湯 お弁当ガラ回収場所②
【5ポイント】

めぐみのゆ公園

⑧
⑦⑥⑤

⑦脳トレ
(チラシを使って買い物)
【3ポイント】

⑥筋トレ
(スクワット)
【3ポイント】

⑤脳トレ
(記憶力ゲーム)
【最高8ポイント】

「燕趙園」

④
集合場所 弁当配布、回収①
燕趙園 西側 パンダ広場付近

④ホールインワン
【最高5ポイント】

