

2016年度「20日ならウォーク」日程表

毎月20日は健康・快適ウォーキング!

奈良市運動習慣づくり推進員協議会

申込は健康増進課まで



月	曜日	タイトル	コース	集合場所	解散場所	距離	
4	水	春の佐保川・奈良公園へ	大宮町六丁目街区公園-佐保川-大仏鉄道記念公園-鴻ノ池-聖武天皇-転害門-春日野園地-浮見堂-興福寺-県庁前奈良公園	近鉄新大宮駅南口 9:15	県庁前奈良公園 11:30	7.8	
5	金	大仏鉄道遺構めぐり	JR加茂駅前-C57SL展示場-観音寺橋台-鹿背山橋台-梶ヶ谷隧道-赤橋-井関川橋梁跡-鹿川隧道-鴻ノ池運動公園	JR加茂駅東口 9:15	鴻ノ池運動公園 12:00	9.5	
6	月	若草山頂へ春日山遊歩道を楽しむ	県庁前奈良公園-春日山遊歩道-若草山頂上-春日山遊歩道-奈良春日野国際フォーラム	県庁前奈良公園 9:15	奈良春日野国際フォーラム 11:30	7.2 健脚	
7	水	休み					
8	土	20日ならウォークイベント 夏休み☆家族みんなでスタンプラリー～体を動かせ!リフレッシュ～ 【場所】はぐくみセンター 【時間】午前9時30分～12時30分(受付9時15分～)					
9	火	大淵池公園を散策	大淵池公園西地区-松柏美術館-西登美ヶ丘-中登美ヶ丘近隣公園-近鉄学研奈良登美ヶ丘駅	大淵池公園西地区 9:15	近鉄学研奈良登美ヶ丘駅 11:00	6.7	
10	木	奈良めぐり西大寺・大宮コース	大宮町六丁目街区公園-佐保川-県立図書館情報館-菅原はにわ窯公園-菅原天満宮-喜光寺-西大寺-西大寺近隣公園	近鉄新大宮駅南口 9:15	西大寺近隣公園 11:00	7.1	
11	日	滝坂の道から春日山遊歩道	県庁前奈良公園-一の鳥居-浮見堂-高畑町-滝坂の道-夕日観音-朝日観音-首切地蔵-春日山遊歩道-若宮神社-春日大社-飛火野	県庁前奈良公園 9:15	飛火野 12:00	9.8 健脚	
12	火	なら歴史街道を歩く	県庁前奈良公園-奈良女子大-大仏鉄道記念公園-興福院-不退寺-ウツナベ古墳-佐保川-奈良市役所-大極殿	県庁前奈良公園 9:15	大極殿 11:00	8.0	
1	金	上ツ道(伊勢街道)を歩く	県庁前奈良公園-なら町-JR京終駅-帯解寺-JR帯解駅-樽神社-JR橿本駅-在原神社-近鉄・JR天理駅	県庁前奈良公園 9:15	近鉄・JR天理駅 12:00	10.0 健脚	
2	月	大極殿から歌姫の道	西大寺近隣公園-大極殿-平城天皇陵-西蓮寺-水上池-自衛隊-添御縣坐神社-歌姫街道-音浄ヶ丘-近鉄高の原駅	近鉄大和西大寺駅北口 9:15	近鉄高の原駅 11:00	6.0	
3	月・祝	秋篠寺から御陵の森を歩く	西大寺近隣公園-秋篠寺-神功皇后陵-八幡神社-成務天皇陵-日葉酢媛命陵-瓢箪山古墳-塩塚古墳-添御縣坐神社-平城天皇陵-大極殿	近鉄大和西大寺駅北口 9:15	大極殿 11:00	7.2	

[注意:連絡事項]

- 1、集合時間、解散時間は当日の状況により変わる場合があります。
- 2、参加申込はTEL・FAX・ハガキ・ホームページの電子申請にて開催日の3日前まで健康増進課で受付します。(当日、受付可)
- 3、毎回、お一人様100円の参加費を頂きます。(保険、事務費等)
- 4、年間参加受付はせず、当日に次回申込を受付します。
- 5、開催の可否は開催日前日の17時30分、天気予報で奈良県北部の午前の降水確率が50%以上(含む50%)の場合は中止します。
詳しくは、前日18時以降にテレドーム(0180-997-002)で確認して下さい。
- 6、各月の実施内容は「しみんだより」に掲載されています。



《お問合せ・申込先 奈良市保健所健康増進課 電話 34-5129 FAX 34-3145》