

# 2013年度「20日ならウォーク」日程表

## 毎月20日はみんなで楽しくウォーキング!

奈良市運動習慣づくり推進員協議会

月	曜日	タイトル	コース	集合場所	解散場所	距離
4	土曜日	春の奈良公園を散策	県庁前—浮見堂—春日野園地—東大寺—転害門—鴻ノ池—佐保川—新大宮駅	県庁前奈良公園 9:15	新大宮駅 11:30	7.0km
5	月曜日	若草山へ登る	県庁前—若草山南コース登山—頂上—春日遊歩道—県新公会堂 要入山料	県庁前奈良公園 9:15	県新公会堂 11:30	5.5km
6	木曜日	のんびり京終コース	西ノ京駅—唐招提寺—薬師寺—岩井川沿い—京終駅	西ノ京駅東口 9:15	JR京終駅 11:30	7.0km
7	土曜日	奈良古道を歩く	県庁前—一の鳥居—高畑町—白毫寺—新薬師寺—福智院—十輪院—元興寺—県庁前	県庁前奈良公園 8:15	県庁前 10:45	7.3km
8	火曜日	奈良めぐり西大寺・大宮コース	新大宮駅—新大宮街区公園—県立図書館—はにわ窯公園—喜光寺—西大寺	新大宮駅南口 8:15	西大寺境内 10:30	7.0km
9	金曜日	秋の奈良公園を楽しむ	県庁前—浮見堂—飛火野—浮雲園地—春日野園地—手向山八幡宮—戒壇院—県庁前	県庁前奈良公園 8:15	県庁前 10:30	7.0km
10	日曜日	<b>健康増進課主催&lt;20日ならウォーク&gt; イベント開催予定!!!</b>				
11	水曜日	奈良八景巡り	県庁前—雲井坂・轟橋—転害門—佐保川—東大寺—若草山麓—飛火野—猿沢池—興福寺	県庁前奈良公園 9:15	県庁前 11:30	6.5km
12	金曜日	佐保路を楽しむ	県庁前—興福院—不退寺—ウワナベ古墳—コナベ古墳—平城宮跡—朱雀門	県庁前奈良公園 9:15	朱雀門 11:30	7.0km
1	月曜日	佐紀古墳群に行く	西大寺—秋篠寺—神功皇后陵—成務天皇陵—平城天皇陵—大極殿	西大寺駅北口 9:15	大極殿 11:30	6.5km
2	木曜日	万葉に思いをはせる歌碑巡り	新大宮駅—海龍王寺—法華寺—平城宮跡—西大寺—菅原神社—唐招提寺—西ノ京駅	新大宮駅南口 9:15	西ノ京駅 12:00	8.2km
3	木曜日	矢田丘陵に行く	富雄駅—鳥見—丁目公園—富雄公民館—矢田丘陵—黒谷梅林—添御縣坐神社	富雄駅西口 9:15	添御縣坐神社 11:30	7.2km

〔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、参加申込みはTEL・FAX・ハガキにて開催日の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、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。
- 5、各月の実施内容は「しみんだより」に掲載されています。

毎回、申込み  
が必要です。

《お問合せ・申込み先 奈良市保健所健康増進課 電話34-5129 FAX34-3145》