

歴史観光×健康！【家康公の健康長寿に学ぶ】

小和田哲男先生講演付き！家康公家臣団屋敷めぐりとクアオルト®健康ウォーキング体験

①ロングコース：午前プラン [徒歩距離 3.8 km]

※オプションは午後・特別講演会終了後に実施

■集合時間 8：30～8：45

■集合場所 家康公ひろば内「徳川家康公騎馬像前」
(名鉄東岡崎駅東側ペDESTリアンデッキ上)



■スケジュール

《基本プラン》

- 8：45～11：25 ウォーキングプログラム《歴史ウォーク→健康ウォーク》
- 11：30～11：50 小和田哲男先生挨拶・記念写真撮影
- 11：50～12：50 休憩 ※希望者は「三河武士ごはん」弁当手配あり（別料金）
- 13：00～13：45 小和田哲男先生特別講演会（りぶら）
- 13：45～14：00 アンケート記入

《オプション》※解散場所：各体験終了後、現地解散

- 14：10～14：50 **体験B** 清海堀特別見学（岡崎公園内）
- 15：00～15：40 **体験A** 八丁味噌蔵見学（岡崎公園から徒歩 10 分程度）

※ **体験B** 終了後、係員の誘導で**体験A**へ徒歩にて移動

※ **体験B** 「清海堀特別見学」の際は、ヘルメットを着用の上、急な階段を利用し堀下へ降りての見学となります

■ウォーキングプログラム詳細

1. 家康公広場：ストレッチ運動（15分程度）

2. 歴史ウォーク 約 2.5km [ご案内：岡崎歴史かたり人]

家康公ひろば／徳川家康公騎馬像見学……善立寺／岡崎城移築門見学…
…西岸寺／岡崎城移築門見学……籠田公園／岡崎城総堀遺構見学…（連尺通）……
（岡崎城大手門跡）……（馬出遺構）……岡崎公園大手門

《記号》……：徒歩

3. 健康ウォーク 約 1.3 km [ご案内：クアオルト健康ウォーキング実践指導者]

※岡崎城跡周遊コース内

岡崎公園内「花時計」前／クアオルト健康ウォーキング説明……産湯の井戸・埋
門…（坂道）…岡崎城前広場／脈拍計測 [脈拍計測 1回]

《記号》……：徒歩