

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！家康公家臣団屋敷址めぐりとクアオルト®健康ウォーキング体験

③ショートコース：午前プラン 【徒歩距離 2.6 km】

※オプションは午後・特別講演会終了後に実施

■集合時間 8：45～9：00

■集合場所 三河武士のやかた家康館前（岡崎公園内）

■スケジュール

《基本プラン》

9：00～11：25 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. 家康館横ひろば：ストレッチ運動（15分程度）

2. 歴史ウォーク 約 1.3km 【ご案内：岡崎歴史かたり人】

三河武士のやかた家康館……坂谷橋……新田白山神社……竹千代橋……岡崎公園・神橋…
…城南亭前……多目的グラウンド ※各所にて曲輪解説あり

《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

岡崎公園内多目的ひろば／クアオルト健康ウォーキング説明…（階段）…花時計前…
…産湯の井戸……埋門…（坂道）…岡崎城前 [脈拍計測 2回]

《記号》……：徒歩