

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

④ショートコース：午後プラン 【徒歩距離 2.6 km】

※オプションは午前中に実施

■集合時間／場所 ※参加プログラムにより異なります

体験 A 八丁味噌蔵見学からの方 9：20／八丁味噌蔵

体験 B 清海堀特別見学からの方 10：10／清海堀見学入口（岡崎公園内八千代本店前付近）

小和田先生挨拶からの方 10：50／清海堀見学入口（岡崎公園内八千代本店前付近）

【基本プラン】

特別講演会からの方 12：45／図書館交流プラザりぶら

■スケジュール

《オプション》

9：30～10：10 **体験 A** 八丁味噌蔵見学
（岡崎公園まで徒歩 10 分程度）

10：20～11：00 **体験 B** 清海堀特別見学（岡崎公園内）

11：00～11：20 小和田哲男先生挨拶・記念写真撮影

11：20～12：45 自由時間

※希望者は「三河武士ごはん」弁当手配あり（別料金）

《基本プラン》

13：00～13：45 小和田哲男先生特別講演会（りぶら）

13：45～13：55 休憩・移動

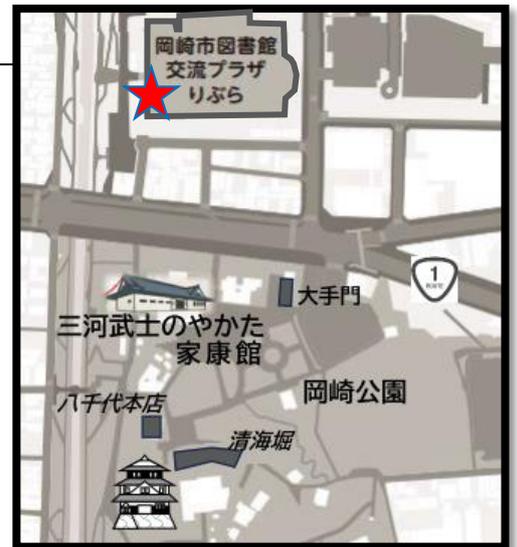
13：55～16：05 ウォーキングプログラム

《健康ウォーク→歴史ウォーク》

16：05～16：15 アンケート記入、解散

（岡崎公園内三河武士のやかた家康館前）

※ **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. りぶら：クアオルト健康ウォーキング説明・ストレッチ運動（25分程度）

2. 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

りぶら……岡崎公園大手門……多目的グラウンド……（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

3. 歴史ウォーク 約 1.3 km 【ご案内：岡崎歴史かたり人】

岡崎城前……城南亭前……神橋……埋門下……竹千代橋……新田白山神社……板谷橋…
…三河武士のやかた家康館まえ／アンケート記入 [解散／16：15 頃]

《記号》……：徒歩

※各所にて曲輪解説あり