

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

②ロングコース：午後プラン 【徒歩距離 3.8 km】

※オプションは午前中に実施

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／図書館交流プラザリぶら

■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（リぶら）

13：45～13：55 休憩・移動

13：55～16：20 ウォーキングプログラム《健康ウォーク→歴史ウォーク》

16：20～16：30 アンケート記入、解散 ※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）

※**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. リぶら：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

リぶら……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 2.5 km 【ご案内：岡崎歴史かたり人】

岡崎城前……（馬出遺構）……（岡崎城大手門跡）……（連尺通）……籠田公園／

岡崎城総堀遺構見学……西岸寺／岡崎城移築門見学……善立寺／岡崎城移築門見学…

…家康公ひろば／徳川家康公騎馬像見学／アンケート記入 [解散／16：30頃]

《記号》……：徒歩

