

2014年度「20日ならウォーク」日程表

毎月20日は健康・快適ウォーキング!

奈良市運動習慣づくり推進員協議会

申込は健康増進課まで

月	曜日	タイトル	コース	集合場所	解散場所	距離
4	日曜日	春の息吹を感じる奈良公園	県庁前—春日野園地—東大寺—正倉院— 転害門—鴻ノ池—近鉄新大宮駅	県庁前奈良公園 9:15	近鉄新大宮駅 11:30	7.5
5	火曜日	佐紀の里・西大寺を歩く	近鉄新大宮駅—佐保川—県立図書館— 秋篠川—はにわ窯公園—菅原神社— 西大寺	近鉄新大宮駅南口 9:15	西大寺境内 11:30	7.5
6	金曜日	学研都市探訪	近鉄木津川台駅—けいはんな記念公園— 国立国会図書館—精華町— 万葉の小径—近鉄高の原駅	近鉄木津川台駅 9:15	近鉄高の原駅 11:30	7.5
7	健康増進課イベント予定					
8	中止					
9	土曜日	麗しの飛火野コース	県庁前—国立博物館—浮見堂—頭塔— 新薬師寺—春日大社—鹿苑—飛火野— 興福寺—県庁前	県庁前奈良公園 8:15	県庁前奈良公園 10:00	5.5
10	月曜日	のんびり岩井川コース	近鉄西ノ京駅—唐招提寺—薬師寺— 岩井川沿い—大安寺—JR奈良駅西側	近鉄西ノ京駅東口 9:15	JR奈良駅 11:30	8.0
11	木曜日	神秘と癒しの帯解・正暦寺	JR帯解駅—時計台—鼻切地蔵—正暦寺— 五つ塚—古墳群—円照寺—山村町	JR帯解駅 9:15	山村町バス停 12:00	9.5
12	土曜日	佐保路を楽しむ	県庁前—興福院—不退寺—ウツナベ古墳— コナベ古墳—平城宮跡—朱雀門	県庁前奈良公園 9:15	朱雀門 11:00	7.0
1	火曜日	大湊池公園周辺を歩く	大湊池公園東地区—松柏美術館— 大湊池公園西地区—御嶽山—二名公民館— 大湊池公園東地区	大湊池公園東地区 9:15	大湊池公園東地区 11:00	6.5
2	金曜日	高の原東・精華町県境コース	近鉄高の原駅—歌姫史跡公園—JR平城山駅— 自転車道—黒髪山—大仏鉄道トンネル跡— 豆比古神社—奈良阪バス停前	近鉄高の原駅 9:15	奈良阪町バス停 11:00	7.0
3	金曜日	古代を想う北・山の辺の道	県庁前—高畑町—新薬師寺—東山緑地— 白毫寺—崇道天皇八嶋陵—円照寺— 山村町	県庁前奈良公園 9:15	山村町バス停 12:00	9.0

[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、年間参加受付はせず、当日に次回申込を受付します。
- 5、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**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。
- 6、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 FAX 34-3145》