

百五十年以上前生駒山麓の人達が歩んだ道のり…

生駒山を越え南都へ
かつて蓮根を運んだ道のりを
今、その歴史と共に踏みしめる



【第一部】

門真から生駒までの

「河内れんこん商い道ウォーキング」

【第二部】

音声館(旧青物問屋)での催し

開催日
参加費
募集人数
持ち物
第一部

2016年11月27日(日)

3,000円(イベントTシャツ・飲料・缶バッチ付)

100名(申し込み先着順)※最小催行人数50名

弁当・軽食・水筒・タオル等

集合:門真団地バス停 7時40分
午前8時出発

◆9時集合◆

【徒歩にて】門真～大東市民会館前～中垣内～竜間～生駒山麓公園(徒歩約4時間30分)

昼食後 午後1:15出発 近鉄奈良線「生駒駅」………近鉄「奈良駅」～音声館
電車4駅(300円)



オリジナル
バックプリントTシャツ

※Tシャツのみ販売可
サイズ:S・M・L
(各1枚2,000円)

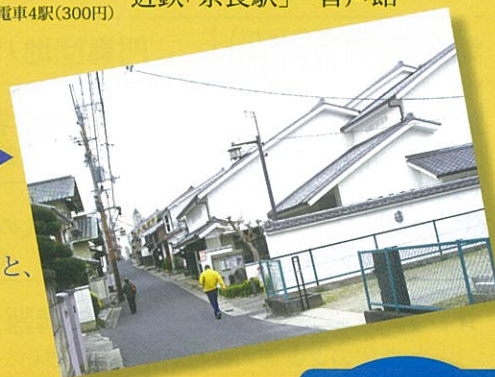
NPO法人日本ノルディックウォーキング協会の協力により
ボールのレンタルができます。(1セット500円)
事前講習会も開催!詳しくは裏面をご覧ください。

第二部

音声館での催し 現地解散午後4時(予定)
(旧 青物問屋)

奈良市鳴川町「音声館」
おんじょうかん

151年前、河内の蓮根農家たちは約30kmの道のりを歩き、奈良まで
蓮根を運んでいました。当時春日大社に灯籠を寄進した農民の末裔と、
蓮根納入先であった青物問屋の末裔との歴史的出会いが実現。
旧 青物問屋で門真の蓮根栽培農家の方のお話をお聞きください。



主催
後援

商い道ウォーク実行委員会

【お問合せ】TEL06(6901)8799(奥田)

- 門真市 ○門真市教育委員会 ○守口門真商工会議所
- 公益社団法人門真市シルバー人材センター ○FM-HANAKO 82.4MHz
- NPO法人 日本ノルディックウォーキング協会
- NPO法人 ボディ・アライアンス ○まいぷれ門真
- 春日若宮おん祭河内蓮根奉納行列有志・門真れんこん発掘隊

裏面に
必要事項を
ご記入のうえ
お申し込み下さい
11/15(火)
〆切

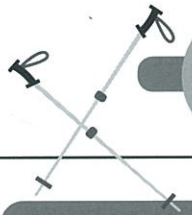
河内れんこん商道ウォーキング

ー開催にあたりー

今から150年以上前、当時門真の農家の人たちは、当地で穫れた蓮根を中垣内(生駒山)を越え、7里半(約30km)の道のりを、南都(奈良)まで運んでいました。農家の人たちは春日大社に灯籠を寄進、代わりに御用提灯を授かりました。灯籠には、寄進した農家たちの名前や地名が彫られ、今でもその文字を読み取ることができます。

元来門真の名産である蓮根はこうした長い歴史を持ち、今では希少価値が高くなっています。その門真が誇る蓮根の歴史と農家たちの歩みを、一握りでも噛み締めていただくこと。そして、歴史的な道のりを「歩く」ことによる健康増進、さらには日本ノルディックウォーキング協会とのコラボレーションによる、より良い歩き方の習得などを目的とし、「河内れんこん商道ウォーキング」を実施いたします。

商道ウォーク実行委員会 実行委員長 奥田 赴



歴史
探求
+

もっと
『歩く事』を
楽しむ

全身を使って歩く有酸素運動

ノルディックウォーキング

協力:NPO法人 日本ノルディックウォーキング協会

約80年前にクロスカンリースキーチームの夏場のトレーニングとしてフィンランドで始まったノルディックウォーキング。現在は世界40ヶ国を越える国で行われています。

ノルディックウォーキングは、ポールを使って歩くことで、全身の約90%の筋肉を使用する有酸素運動を、疲れをあまり感じることなくより長い時間行えます。普通のウォーキングと比較した場合、足首・膝・腰などへの負担が最大40%軽減されたという研究結果も報告されており、負担を軽減しながらも、エネルギー消費量が約20%も増加します。

体力づくり、スタミナアップ、減量などにも効果的です。また、上半身も使うことで、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効的です。

ポールを使っての歩行は正しい使い方が必須となります。事前に2度の講習会を実施いたしますので是非ご参加ください。

ノルディックウォーキング講習会 & 蓮根の歴史講習会

- 10月16日(日) 10時~12時 (予定)
- 11月 6日(日) 10時~12時 (予定)
- 場所:門真市民プラザ ●参加費:無料

※イベント申し込み者に限り参加いただけます。

※必ず下記の申し込み用紙でお申込みください。

※飲み物等は各自ご用意の上、動きやすい服装でお越しください。

※講習会参加時にイベント参加費用もお支払いいただけます。

※講習会までにお振込み完了、または当日お支払いの際、Tシャツをお渡しすることもできます。(その他は当日)

参加申し込み書

※イベント参加の際の保険加入に下記内容が必要となります。
もれなくご記入のうえ11/6までにFAXにて申し込みください。

ふりがな	性別	年齢	生年月日
お名前 ★代表者	男・女	歳	年 月 日
お名前	男・女	歳	年 月 日
お名前	男・女	歳	年 月 日
お名前	男・女	歳	年 月 日
ご住所	日中連絡のとれる電話番号(代表者のみ) 電話 - -		
集合場所 (どちらか 選択○印)	門真団地バス停(7:40)	大東市民会館前(9:00)	
参加人数 人 参加費用1人3,000円	参加者Tシャツサイズ (参加者は無料配布)	S 枚 / M 枚 / L 枚	
ポール使用 人 1セット500円	購入のみTシャツサイズ (1枚2,000円)	S 枚 / M 枚 / L 枚	
★ノルディックウォーキング講習会 丸印の上参加人数をご記入ください	10/16 参加 人	11/6 参加 人	不参加

あなた様のお支払い金額合計

円 ※右記口座へ代表者名義
にて11/6(日)までに
お振込みください。

※11/18までにキャンセルの場合全額返金いたします。
その際、振込み手数料のみご負担ください。

ゆうちょ銀行
店番408 普通5118115
商道ウォーク実行委員会

FAX送付先
(受付/奥田)

06-6901-8799

※大切な個人情報が書かれています。
番号をお確かめの上送付して下さい。