

150年以上前、先人たちが歩んだ道のり。門真を出て生駒山を越え南都へと、
かつて、れんこんを運んだ道のりを今、その歴史とともに踏みしめる・・・

河内れんこん商い道ウォーキング

<開催日>

2019年3月24日(日)

雨天決行
※荒天時、警報発令時は中止

<参加費> 初めての方)1500円
前回までの参加者)1000円
(いずれも飲料・保険付き)

<募集人数> 100名(高校生以上 申込先着順)

<持ち物> 弁当・軽食・水筒・タオルなど

<集合場所> 京阪古川橋駅南口ロータリー 午前8時30分(9時00分ごろ出発予定)
※大東市民会館からの参加もOK!(10:30ごろ出発予定)

<コース>

【徒歩にて】京阪古川橋駅～門真市民プラザ～門真団地～大東市民会館～大阪産業大学前～龍間(昼食)
～生駒山麓公園～生駒ふるさとミュージアム

約17km 所要時間 約6時間30分(昼休憩含む)

5ヶ所のチェックポイントを制覇して『完歩証』をGETしよう!

①門真団地 ②大東市民会館 ③龍間 ④生駒山麓公園 ⑤生駒ふるさとミュージアム

上記5ヶ所でスタッフがスタンプを捺印! すべてのチェックポイントをクリアした方には完歩証を差し上げます!!

<お申込>

①裏面の申込用紙に記載のうえ、TEL、FAXまたは直接。

②右記のQRコードから専用フォームにて申込。

お申込みQRコード
こちらから→→→



<主催> 商い道ウォーク実行委員会 【お問い合わせ】TEL 06-6901-8799(奥田)

<後援> 門真市教育委員会

生駒ふるさとミュージアムで
共催イベントも開催!!

ゴール地・生駒ふるさと
ミュージアムで生駒・門真
両市の特産品販売や
体験会を実施予定!
詳しくは裏面へ!



河内れんこん商い道ウォーキング

一開催にあたりー

今から150年以上前、当時門真の農民たちは、当地で獲れたれんこんを中垣内(大東市)を越え、7里半(約30km)の道のりを、南部(奈良)まで運んでいました。農民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、寄進した農民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、門真の名産であるれんこん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。その門真が誇るれんこんの歴史と農民たちの歩みを、一步でも踏みしめていただくこと。そして、歴史的な道のを「歩く」ことによる健康増進も目的としております。

今回は再び門真を出発するコースで、2017年5月21日に歩いた門真から生駒までの前半約17kmの道のりを歩みます。さらに今回は初めてゴール地である、生駒ふるさとミュージアム指定管理者さまとコラボしての共催イベントも実施いたします。

歴史ロマンや風情漂う道のを堪能いただき、ゴールした先で門真と生駒の両市における交流を深め合える、そんな「河内れんこん商い道ウォーキング」をどうぞお楽しみ下さいませ。

商い道ウォーク実行委員会 実行委員長 奥田 起

生駒ふるさとミュージアム イベント情報

ゴール地点の生駒ふるさとミュージアムで、生駒・門真、両市の特産品を販売するなどして交流を深めます!

<日時>

3月24日(日) 13:00~17:00ごろ

<場所>

生駒ふるさとミュージアム

<生駒からの出品内容>

高山おかきなどの物産販売、竹細工・

茶釜(ちゃせん)で抹茶体験 など

<門真からの出品内容>

土付き門真れんこん、れんこんパウダー使用のうどん・

フランスパン・パイ、れんこんアクセサリーの販売 など

生駒ふるさとミュージアム

奈良県生駒市山崎町11-7 近鉄生駒駅から南東へ約800m



※商品は変更になる場合もあります。
※売り切れ次第終了となるものもあります。

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

約80年前にクロスカント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カ国を超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%も増加するといわれています。

体力づくり、スタミナアップ、減量などにも効果的とのこと。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ともいわれています。ポールを使っている歩行は正しい使い方が必須となります。

この機会にぜひお試しください。

<ノルディックウォーキング教室>

- 毎月3回実施 いずれも火曜日10:00~12:30
- 場所 門真市立弁天池公園(門真市岸和田1丁目)
- 参加費 1回1000円
- 3月10日(日)には門真市民プラザでも開催!!

詳細は、NPO法人ボディ・アライアンスまで
TEL 090-8820-8289(担当:西村)



参加申込書

※イベント参加の際の保険加入に下記内容が必要です。

もれなくご記入のうえ、3月22日(金)までにFAX・メール・持参にてお申込みください。

ふりがな	性別	年齢	生年月日
お名前 ☆代表者☆			年 月 日
お名前			年 月 日
お名前			年 月 日
お名前			年 月 日
住所	代表者の 電話番号		
参加人数 人	※参加費1人1500円 (前回までの参加者は1000円)		
出発地点 (古川橋駅・大東市民会館)	ノルディックウォーキング レンタルポール使用人数 人 (希望者のみ 1本500円)		

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、送付ください。
※お支払いは右記の口座へ代表者名義にて3.22(金)までにお振込み下さい。

- ◆ゆうちょ銀行
- ◆店番408 普通51118115
- ◆商い道ウォーク実行委員会

※注意事項※

参加対象は、高校生以上です。
またウォーキング参加者には保険の対象とし、怪我や事故に備えていますが、それ以外は個人の責任のもとで参加ください。