

# 2019年度「20日ならウォーク」日程表



奈良市ポイント制度  
対象事業

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	土	旧奈良監獄・ 鴻ノ池めぐり	県庁前―転害門―般若寺― 旧奈良監獄(旧奈良少年刑務所)―鴻ノ池― 大仏鉄道記念公園―芝辻町四丁目緑地	県庁前奈良公園 9:15	近鉄新大宮駅 11:30	7
5	月	北山の辺の道① 天理・帯解編	JR・近鉄天理駅前―天理教教会本部― 石上神宮―白川ダム―弘仁寺―八坂神社	JR・近鉄天理駅前 9:15	JR帯解駅 12:30	11 ロング
6	木	奈良八景めぐり	県庁前―雲井坂―轟橋―転害門―佐保川― 東大寺―猿沢池―県庁前	県庁前奈良公園 9:15	県庁前奈良公園 11:30	6.5
7	イベント実施予定					
8	休 み					
9	金	ならの巨木めぐり	県庁前―南円堂―奈良女子大学―転害門― 二月堂―手向山八幡宮―春日大社―県庁前	県庁前奈良公園 9:15	県庁前奈良公園 11:30	6.7
10	日	<small>たたなみ</small> 佐紀盾列 古墳群めぐり	西大寺近隣公園―日葉酢媛命陵― 遺構展示館―ウワナベ古墳・コナベ古墳― 不退寺―芝辻町四丁目緑地	近鉄大和西大寺駅 北口 9:15	近鉄新大宮駅 11:30	7.3
11	水	大仏鉄道 遺構めぐり	JR加茂駅東公園―高田寺―観音寺橋台― 梶ヶ谷橋台―赤橋―鹿川隧道― ならでんフィールド(鴻ノ池陸上競技場)	JR加茂駅 東口 9:15	ならでんフィールド (鴻ノ池陸上競技場) 12:30	9.5 ロング
12	金	春日山原始林 (滝坂の道)	奈良公園―滝坂の道―首切り地蔵― 春日山遊歩道―春日大社	奈良公園 浮雲園地 9:15	奈良公園 浮雲園地 12:30	9.5 健脚
1	月	富雄川探訪	大淵池公園西地区―富雄北幼稚園― 添御縣坐神社―靈山寺―富雄丸山古墳― 西部生涯スポーツセンター	大淵池公園西地区 9:15	西部生涯 スポーツセンター 12:00	8.6
2	木	北山の辺の道② 奈良・帯解編	県庁前―新薬師寺―白毫寺―崇道天皇陵― 円照寺	県庁前奈良公園 9:15	円照寺 12:30	9 ロング
3	金・祝	佐保川を下り 郡山城	芝辻町四丁目緑地―佐保川―柏木公園― 羅城門跡―紺屋町―大和郡山市役所― 郡山城跡公園	近鉄新大宮駅 北口 9:15	近鉄郡山駅 12:00	8.5

[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・市ホームページの電子申請にて開催日の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午前の降水確率が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)でご確認ください。
- 6、各月の実施内容は「しみんだより」に掲載しています。

毎回  
申込みが  
必要です

《お問合せ・申込先 奈良市健康増進課 電話 0742-34-5129 FAX0742-34-3145》