

# インターバル速歩 実践交流会 2018

in 由利本荘

2018年

日時：9月24日(月) 13時20分～17時(受付13時～)

会場：由利本荘アリーナ  
(秋田県由利本荘市石脇字田尻野18番地)

内容：■ 基調講演  
【人、地域、国を繋ぐ「インターバル速歩」の可能性】  
講師 信州大学 能勢 博 氏

■ 実践者による事例発表

■ インターバル速歩体験会  
講師 信州大学 森川 真悠子 氏

入場無料

※事前の申し込みが必要です。

8月31日(金)まで、別紙FAX用紙でお申し込みください。

オプションツアーやレセプションも企画しています！

詳しい内容は、裏面をご覧ください。



## インターバル速歩とは？

ゆっくり歩きと速歩きを3分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。継続することで、筋力や体力の向上、生活習慣病指標の改善に効果があることが実証されています。

主催：由利本荘市インターバル速歩推進協議会

申込み：由利高原鉄道株式会社

TEL：0184-56-2736

FAX：0184-56-2850

問合せ：事務局 由利本荘市健康管理課

TEL：0184-22-1834

E-mail：kenko@city.yurihonjo.lg.jp

# オプションツアー『フットパス鳥海さんぽ』 ～真田ゆかりの地を巡る～

- ◇日時：9月24日（月）9時～11時30分
- ◇集合：天鷲村（由利本荘市岩城亀田亀田町字亀田町 92-2 ☎0184-74-2525）
- ◇参加費：1,000円 ※コースはイメージです。
- ◇その他：終了後、きりたんぽ作り体験（+2,000円）有り

出発!! 城下町コース「亀田」

距離/約5km  
 天鷲村▶0.2km▶亀田城址▶0.1km▶天鷲神社▶0.8km▶妙慶寺▶0.3km▶西園寺▶0.5km▶龍門寺▶0.2km▶岩城家御霊屋▶0.6km▶熊野神社▶0.1km▶竹林の小径▶0.6km▶徒士町▶0.6km▶出留▶0.6km▶天鷲村

スタート! / ゴール! /

**1 天鷲村**



亀田藩二万石の歴史を語る観光拠点施設。天鷲城の天守からの眺めは絶景である。

**2 亀田城址**



かつての亀田城址（亀田陣屋）。跡地には小学校が建てられたが近年廃校となっている。

**3 天鷲神社**



元々は御塚神社。昔は奉納相撲が行われ、小結時代の力道山も訪れたことがある。

**4 妙慶寺**



真田信繁の五女「御田の方」が創建。扁額などに六文銭の意匠が見られる。

**5 西園寺**



境内の大銀杏は、寺を開いた開基の杖が根を生やし育った化身との伝説が残る。

**6 龍門寺**



亀田藩主岩城家の菩提寺。戒壇石にある「禁芸術売買之輩」の文字は全国でも珍しい。

**7 岩城家御霊屋（みたまや）**



亀田藩主岩城家の墓所。中央には名君重隆公の木像が置かれ、町を守っている。

**8 熊野神社**



権現造りの豪華な社殿が見所。岩城家の崇敬社として大切にされている。

**9 竹林の小径**



孟宗竹に囲まれた衣川沿いの遊歩道。涼やかな風と葉ずれの音が心地よい。

**10 徒士町**



かつての徒士組（下級武士）などの居住地域。住人達の様子が町名に今も残る。

凡例  
 ー コースルート  
 ● 見どころ  
 ♀ トイレ  
 P 駐車場

## レセプション『鳥海山の恵みを味わおう』

- ◇日時：9月24日（月）18時～20時30分
- ◇会場：ホテルアイリス（由利本荘市肴町 5 ☎0184-24-5115）
- ◇参加費：5,500円

※料理はイメージです。

