

歩行距離
4～5.5km

世界糖尿病月間 お遍路歩きで糖尿病予防！

「ブルーたすき遍路ウォーク 2026」

参加料
無料



11/14
(土)
開催

歩くことは健康の基本・・・糖尿病予防のシンボルカラーであるブルーのたすきをかけ、1 番霊山寺から 3 番金泉寺までの 3 つの札所を巡る「ブルーたすき遍路ウォーク」を開催します。

主 催：徳島県医師会

開催日：11 月 14 日（土）

対象者：疾病による運動制限がなく、4km 以上の距離を歩ける方ならどなたでも

参加料：無料

締 切：11 月 6 日（金）

申込み：①下記申込用紙に必要事項を記入して徳島県医師会に FAX（088-623-5679）で。

②メールで下記アドレスに「お遍路ウォーク参加希望」として送信してください。

ishikai@tokushima.med.or.jp

③スマホより下記 QR コードでアクセスしていただくと簡単にお申込みできます。

④下記 QR コードの下にある URL をクリックしても簡単申込みできます。

服 装：遍路装束でもウォーキングに適した服でも可、運動用シューズ（山歩きなし）

準備物：リュック、飲み物、行動食、雨具、（以下は任意）参拝道具、お賽銭

雨 天：小雨決行、雨天中止

<申込み QR コード>



日 程：霊山寺～金泉寺（約 4km）JR で移動する場合は+1.5km

JR 徳島駅より 8：45 分発高松行き（板東下車 9：07 着）霊山寺まで 800m（10～13 分）

9：30 までに 霊山寺駐車場集合、受付

9：30 開会式、オリエンテーション、準備体操、霊山寺参拝

10：15 霊山寺出発

10：35 2 番札所 極楽寺 参拝

<申込み URL>

11：05 極楽寺出発

<https://ws.formzu.net/dist/S73586919/>

11：45 3 番札所 金泉寺 参拝

12：10 解散（JR 板野駅まで約 15 分 徳島方面 12:47 徳島着 13：07）

霊山寺に自家用車を駐車した方は板東で下車して歩きます。

注意事項：

※雨天中止の場合は 11 月 14 日（土）7 時までに徳島県医師会ホームページにて案内します。

時速 4.5km 程度の速度で歩きます。各自交通ルールを遵守し、安全に留意して歩いてください。

事故、急病などは自己責任として主催者がかけるレクリエーション保険の範囲内で対応します。

【参加特典】希望者には遍路用品（輪袈裟、白衣、金剛杖、参拝パック）を差上げます

※徳島大学の実習授業で学生が使用した中古品です（使用に問題なし）

— — — — — 申込用紙（FAX 088-623-5679） — — — — —

ブルーたすき遍路ウォーク 2026 （ ） 遍路用品を希望する

住所 〒

お名前（ ） ふりがな（ ）（男・女）（ ） 歳

本人電話番号（ ） 当日緊急連絡先（ ）

同行者がある場合はお名前と年齢をお書きください。