

# 応募方法【メ切：6月30日(火)必着】

ひらかたカラダづくりトライアル ウォーキングイベント

※歩いた日とWeb応募・用紙の提出日は別日で構いません。ひらかたポイントの付与は1人100ptまで。

## Web応募



左記コードを読み取り、  
Webフォームより応募

## 用紙の提出 (この用紙を提出)

下記必要事項を記入し、枚方市スポーツ協会へ持参または郵送

枚方市スポーツ協会  
所在地：〒573-1178 枚方市渚西3丁目26-10 (昌栄工務店ひらかた渚体育館内)  
※月曜・祝日は定休日のため受付できません。

ふりがな	年齢
氏名	
住所 〒 -	
市外の場合 在勤・在学 (会社名・学校名： )	
電話番号	
歩いた日 令和8年 月 日( 曜日)	

クイズの答えに○をしてください。

枚方公園駅 東海道 枚方宿案内図	蓮如上人の腰掛石 御遺跡石碑	頼呂岐神社 「保存樹」看板
枚方宿の東見附から西見附までの距離は？ ①791間 ②794間 ③797間	石碑に記載されている年月は文明七乙未歳何月下旬？ ①五月 ②八月 ③十一月	寝屋川市が保存樹として指定した樹木は？ ①クス ②スギ ③ケヤキ

ひらかたポイントを希望される場合は、【カード：ID・CODE】または【アプリ：hirakataID】をご記入ください。なお、ひらかたポイントは8月頃に自動で付与されます。

※「I(大文字のアイ)」と「l(小文字のエール)」、「O(大文字のオー)」と「0(数字のゼロ)」等、わかりやすくご記入いただきますようお願いいたします。

カード	ID							CODE			
アプリ	hirakata ID										

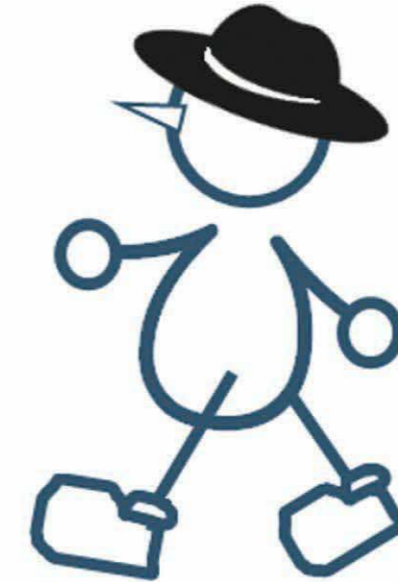
アンケートのご協力をお願いします。

どこで知りましたか(複数回答可) <input type="checkbox"/> 市役所 <input type="checkbox"/> 生涯学習市民センター(どちら： ) <input type="checkbox"/> 広報 <input type="checkbox"/> ホームページ <input type="checkbox"/> 市公式LINE <input type="checkbox"/> 知人からの紹介 <input type="checkbox"/> その他( )
本イベントはいかがでしたか <input type="checkbox"/> 大変満足 <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> 不満 <input type="checkbox"/> 大変不満
ご意見・ご感想など

【主催】枚方市 【問合せ】枚方市スポーツ協会 TEL 072-898-0200 / FAX 072-898-0201

# トライアル月間【5月15日～6月30日】 ～枚方公園駅から香里園駅を歩こう～

からだは身軽



お手軽  
お気軽

## 各自で歩く

**チラシで参加**  
本チラシの内面の地図をみながらご自身のペースで歩く

**スマホで参加**  
ホームページよりコースを確認しご自身のペースで歩く



## 応募【6/30 必着】 ※1人1回まで

**応募用紙(裏面)を提出**  
裏面応募用紙に必要事項を記入し、枚方市スポーツ協会(昌栄工務店ひらかた渚体育館内)へ持参または郵送

**Webから応募**  
下記コードを読み取り、Web申請フォームに必要事項を入力



コースを歩きクイズに答えて応募された人には令和8年8月頃にひらポ100ポイントを付与します

## 参加する上での注意事項

- ★交通ルールを守り、車両に注意しましょう
- ★ウォーキング中の喫煙やごみのポイ捨てはやめましょう
- ★体調のすぐれない日のウォーキングは控えましょう
- ★歩きながらのスマートフォンの操作はやめましょう



# トライアル月間 ～「枚方公園駅から香里園駅」を歩こう～



距離：約 6.1 km  
 所要時間：約 2 時間 2 分  
 (時速 3 km で計算)  
 消費カロリー  
 (男性) 約 403kcal  
 (女性) 約 323kcal



枚方市立枚方公園  
 青少年センター

スタート  
 枚方公園駅

道標の左の道へ

京街道道標

カーブミラー

WC

誓願寺

カーブミラー

歯科医院

170

枚方公園駅  
 東海道 枚方宿案内図  
 枚方宿の東見附から西見附  
 までの距離は？

- ① 791 間
- ② 794 間
- ③ 797 間



テニスコートの手前を左へ

蓮如上人の腰掛石  
 御遺跡石碑

石碑に記載されている年月  
 は文明七乙未歳何月下旬？

- ① 五月
- ② 八月
- ③ 十一月



地藏尊の手前を左へ



横断歩道右側の細い道に入る

駐車場  
 光善寺

WC

地藏尊

押ボタン式信号

堤防に上る

鉄塔



170

其の1

歩きやすい服装や靴を選ぶ

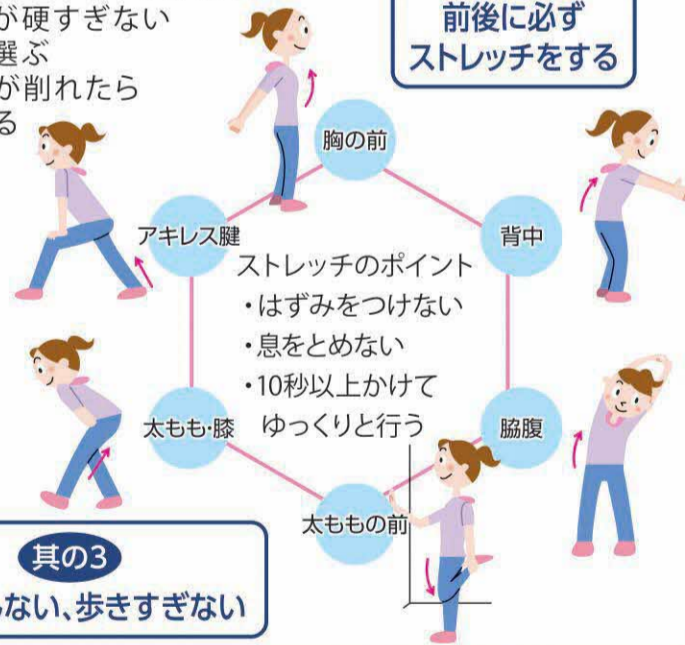
ウォーキングの  
 注意点

靴のポイント

- ・つま先に1cm程度余裕をもつ
- ・土踏まずのサポートがあり、靴の底が硬すぎないものを選ぶ
- ・靴の底が削れたら交換する

其の2

前後に必ず  
 ストレッチをする



其の3

無理をしない、歩きすぎない

ともろぎ  
 鞆呂岐神社  
 「保存樹」看板

寝屋川市が保存樹として  
 指定した樹木は？

- ① クス
- ② スギ
- ③ ケヤキ

本信寺

鞆呂岐神社

バス停

歩道橋を渡る

本信寺への案内板を左へ

馬場前橋碑

歩道橋を渡る

ゴール  
 香里園駅



馬場前橋碑を左へ

凡 例

- ▲ 休 憩 所
- ◎ コ ン ビ ニ
- ⊗ ス ー パ ー
- ⊙ 公 民 館 等
- WC ト イ レ
- X 交 番
- Y 消 防 署
- ⌘ 神 社
- ⌘ 寺 院

0 500 1000m

「数値地図(国土基本情報)(国土地理院)を加工して作成」

交通ルールを守り、車両に十分注意しましょう  
 ウォーキング中の喫煙やごみのポイ捨てはやめましょう

※参加者が他に与えた危害・破損などの損害や自らの不注意によるケガや損害・不慮の事故などについて主催者は一切責任を負いません。