



加古川ツデーマーチ



新テーマ 歩いて体感 心と体のウェルネス

みる!きく!うごく!体験型 2DAY イベント



11/9
1st DAY

心に響くウェルネス体験
Heart wellness
コース

11/10
2nd DAY

体が踊るウェルネス体験
Body wellness
コース



20・10・5 km *th*

1日目 心に響くウェルネス体験



実施イベント

開催場所 ▶▶▶ 日岡山公園

日岡英雄伝～道摩の罫～

「地域の歴史を学べる こども向けゲーム」

安倍晴明のライバルであり悪の陰陽師「道摩法師」が新キャラクターとして登場し、様々な罫(謎解き)を仕掛けてくる。罫を潜り抜け、無事に日岡に平和をもたらすことができるのか。



休足の地～心に響く空間～

ウォーカーの足休めに心地よい空間を提供するため、中学生が吹奏楽の演奏等のステージパフォーマンスを披露します。司会進行:漫才コンビ「アンドロイド」



ウェルネスカフェ

アロマや音楽により、ゆっくりと心のウェルネスを感じてください。

2日目 体が踊るウェルネス体験



実施イベント

開催場所 ▶▶▶ 総合文化センター

デューク更家氏による ウォーキング講座

～ぴんしゃんウォーキング～

「100歳まで元気に自分の足で歩く喜びを」
体幹から足腰、脳までも鍛えられるエクササイズ
を行い、元気に歩ける身体を作りましょう！

エクササイズ体験

- ポスチュアウォーキング
 - ヨガ
 - フラダンス
 - ストレッチ
 - 太極拳
- 等



デューク更家氏

