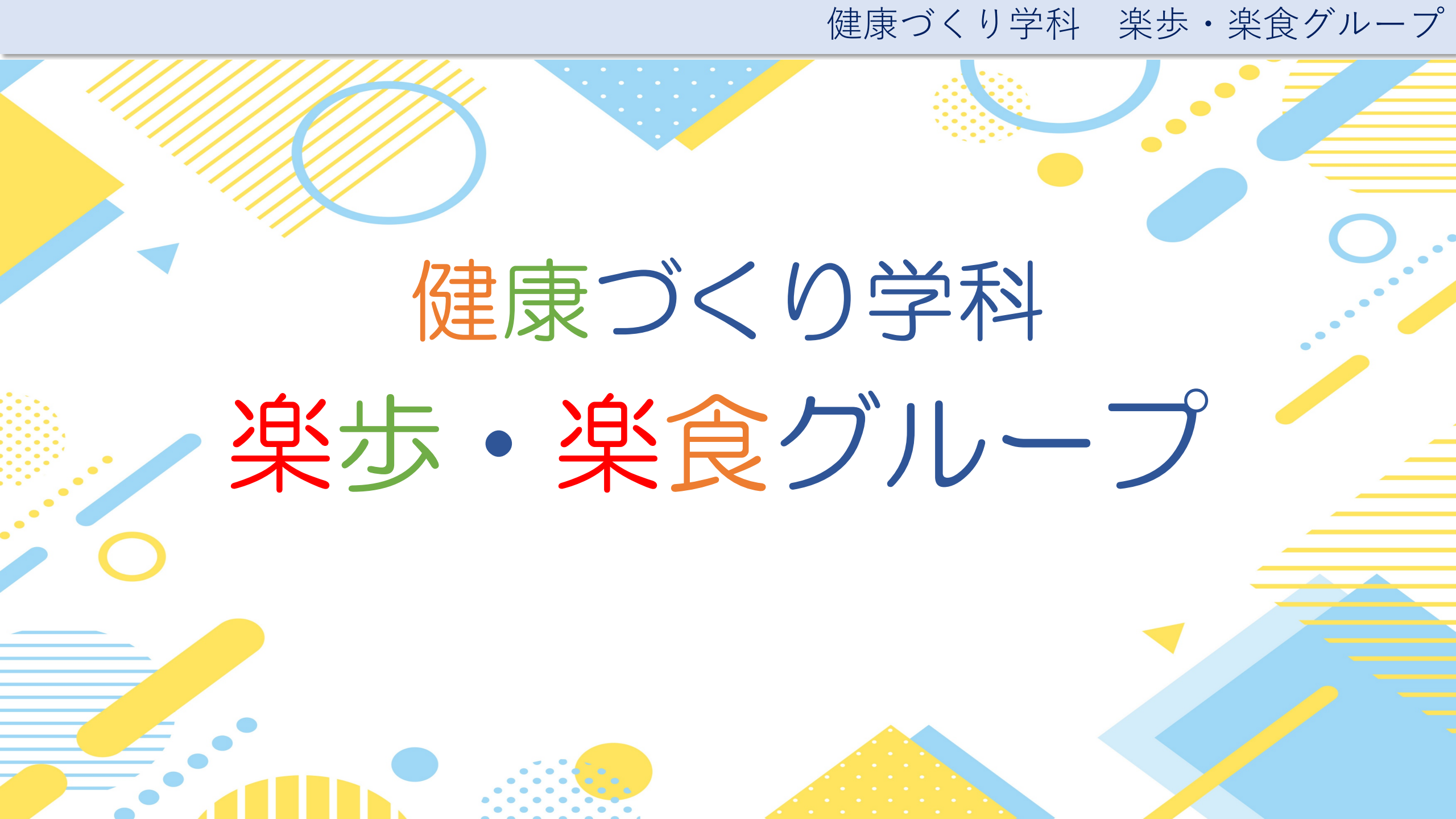




健康づくり学科 楽歩・楽食グループ

メンバー

大家 要造(リーダー)、落合 厚子、澤邊 雅子、
西川 繁男、西村 満江、堀田 美智子、前田文子

テーマ

歴史のロマンを感じてウォーキング

健康寿命を延ばす 3つの要素

ウォーキングを
習慣にする

運 動



- ・筋トレ、有酸素運動
- ・週3日以上

食 事



- ・栄養バランスよく
- ・3食規則正しく
- ・間食はほどほどに

地元のおいし
いものを食す

社会参加



- ・外出機会を増やす
- ・ボランティア・趣味のサークルなど

みんなで
楽しく

運動・食事・社会参加で健康寿命を延ばそう！

計画: BIWA-TECHの活用



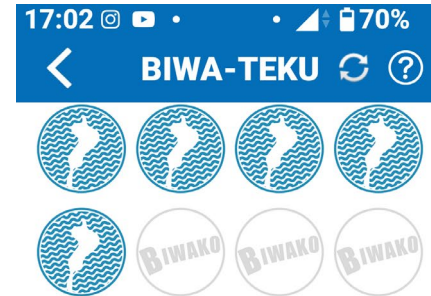
グループに20人まで追加できます。
メンバーを追加される場合は、「メンバー追加」ボタンをタップして追加したいメンバーIDのQRコードを撮影してください。

▶ グループメンバーの追加方法

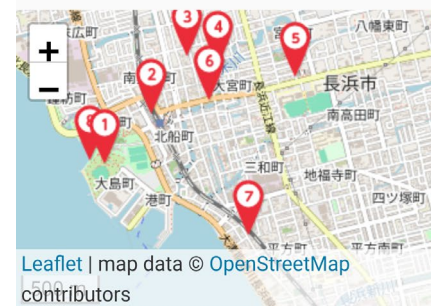
楽歩・楽食

グループ合計ポイント

8381pt



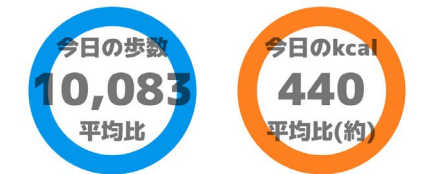
地点一覧



お知らせ: BIWA-TEKUアプリ
サーバーメンテ

現在のあなたのポイント **1,151pt** ランキング

歩数と消費カロリー 歩数履歴 更新

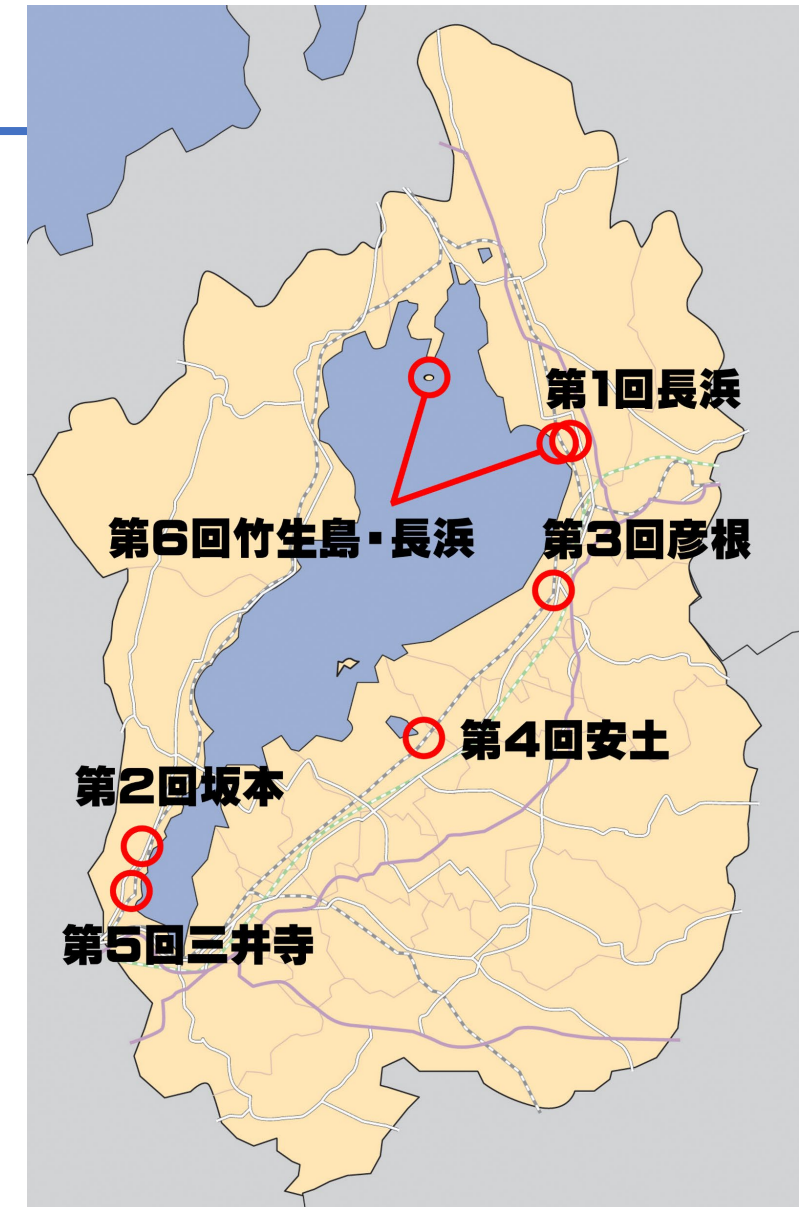


平均: 385歩	平均:
1281.23 kcal 基礎代謝	5,342 kcal 累積消費kcal(約)
122,350 step	90.294 km



計画:ウォーキング計画

1	長浜	2025年10月	長浜市内の寺社や博物館をめぐる
2	坂本	2025年11月	紅葉を楽しみながら坂本の門前町と西教寺をめぐる
3	彦根	2025年12月 →2026年2月変更	彦根城をぐるっと一周するお城めぐる
4	安土	2026年3月	安土城跡と文芸の里などをめぐる
5	三井寺	2026年4月	桜を楽しみながら琵琶湖疎水、三井寺などをめぐる
6	木之本と賤ヶ岳 →「竹生島と長浜曳山蔵めぐり」に変更	2026年5月	賤ヶ岳の戦いに関連する史跡をめぐる →竹生島の史跡と長浜曳山蔵をめぐる



第1回 長浜城と長浜街ウォーク

活動日：2025年10月24日（金） 天気：晴れ 参加者：7人

走行距離：約4.6 km 歩数：約8,000歩

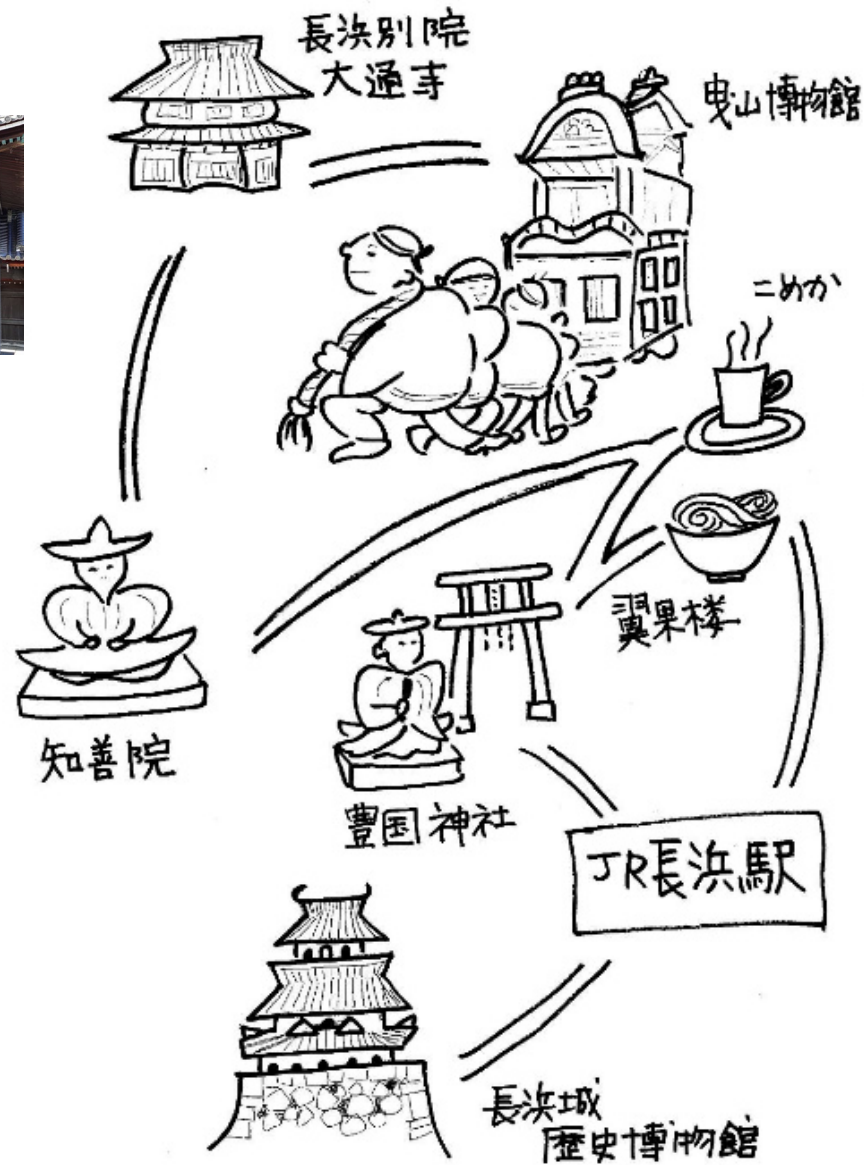
■コース

JR長浜駅→長浜城歴史博物館（見学）→豊国神社（立ち寄り）→

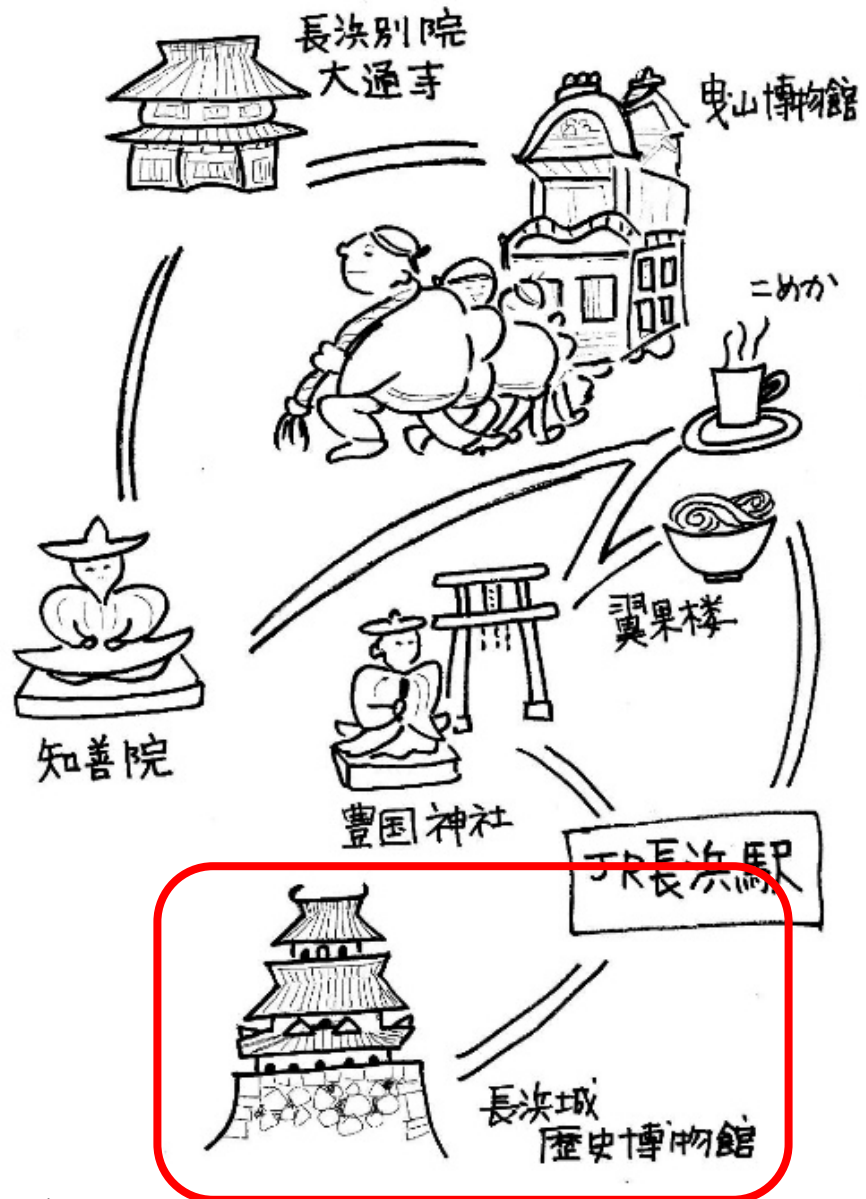
翼果楼（よかろう、昼食）→長浜市曳山博物館（見学）→

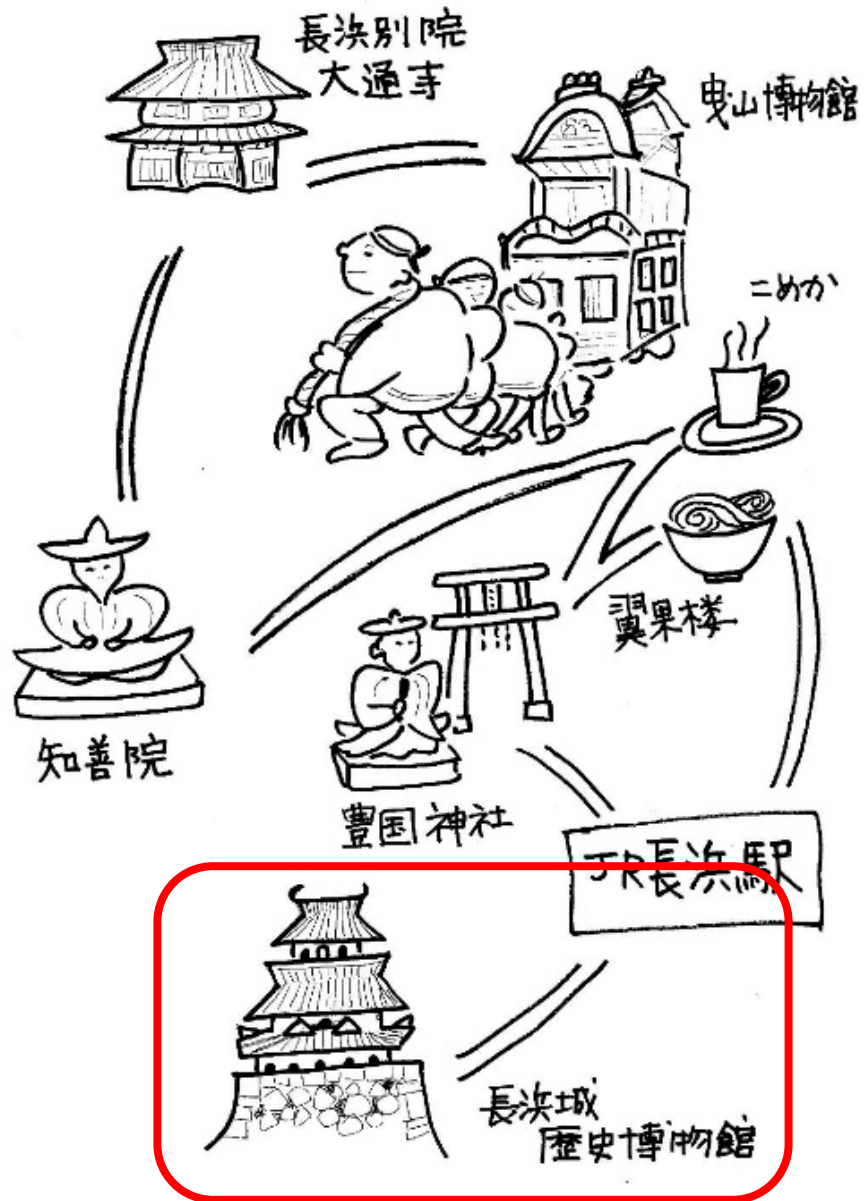
長浜別院大通寺（立ち寄り）→知善院（立ち寄り）→

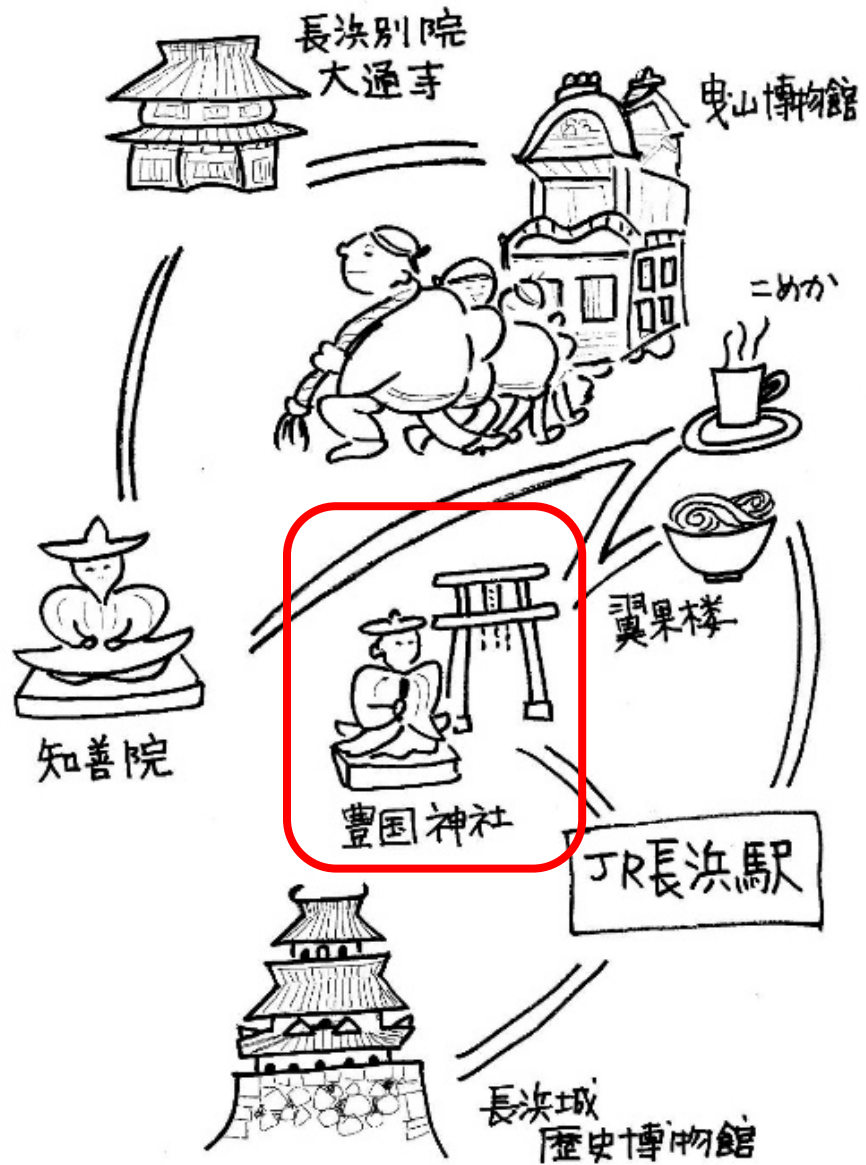
喫茶店こめか（休憩）→JR長浜駅

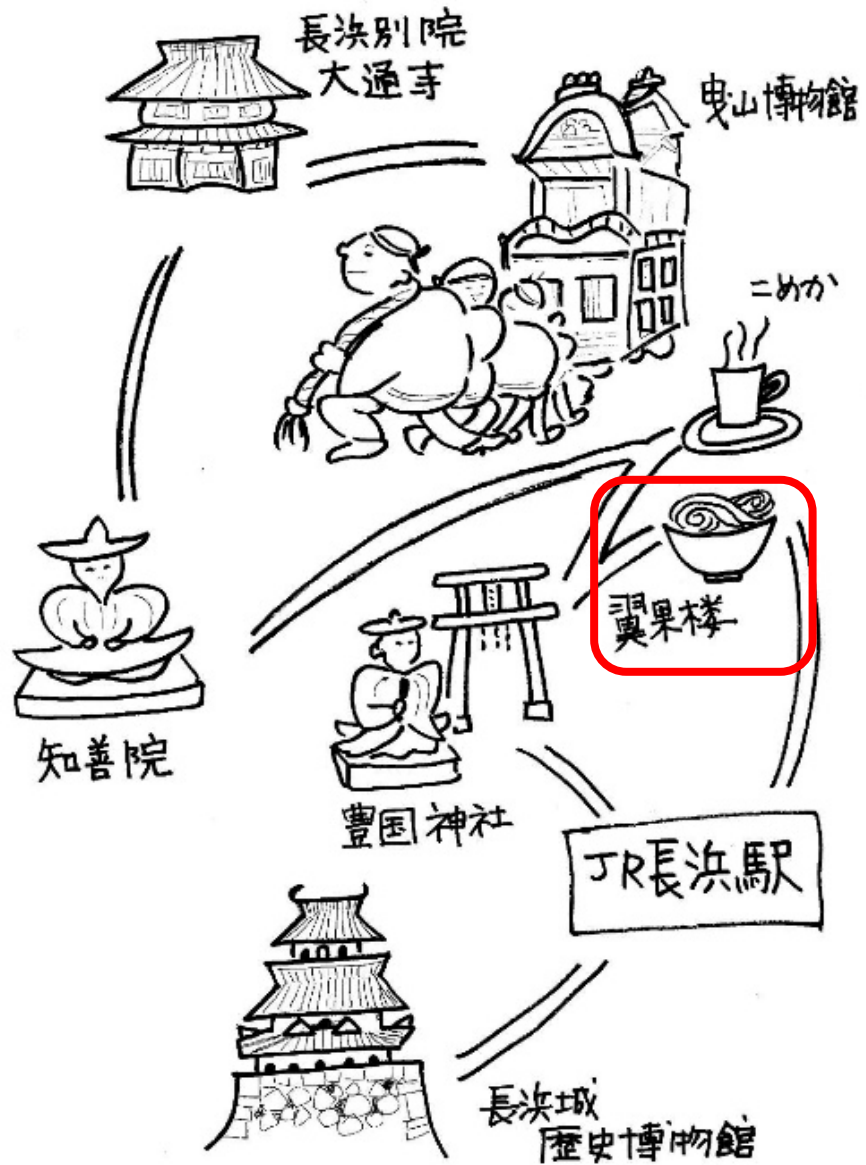


画・澤邊 雅子

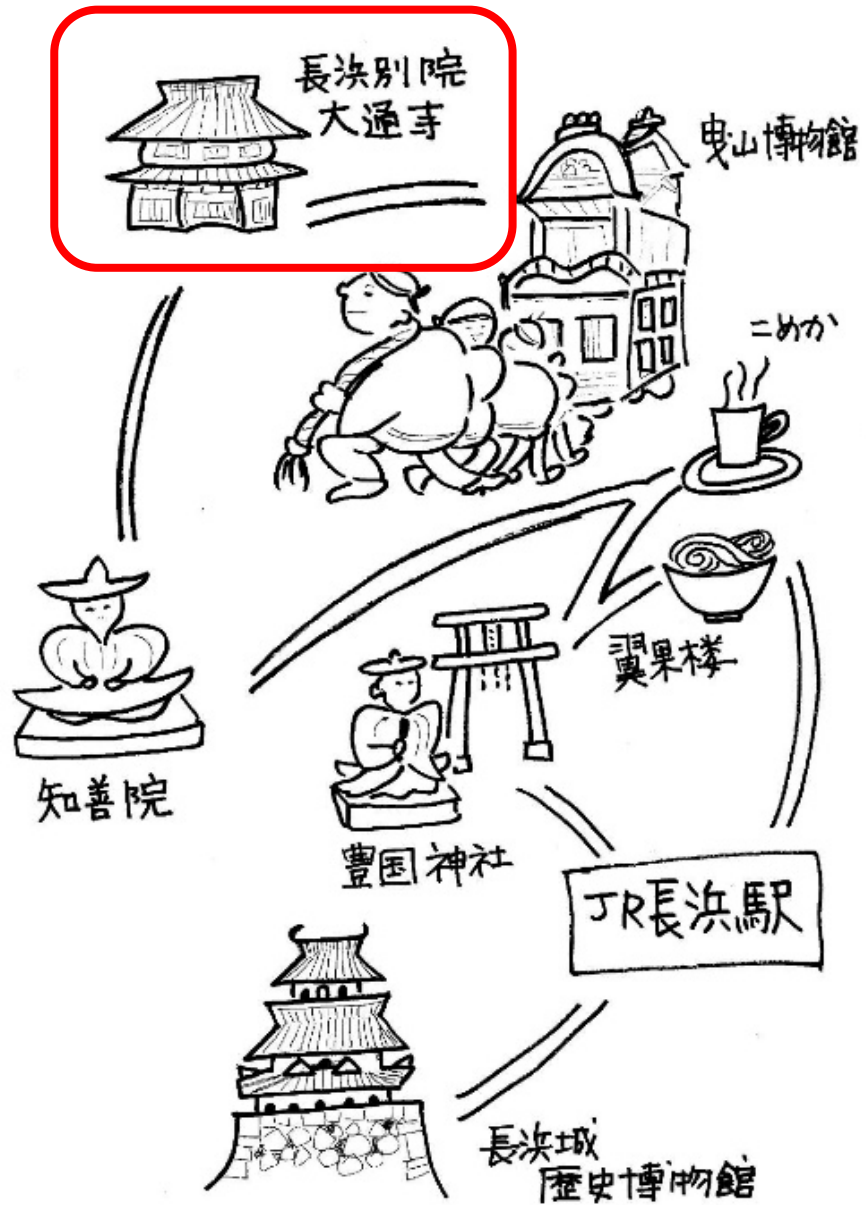


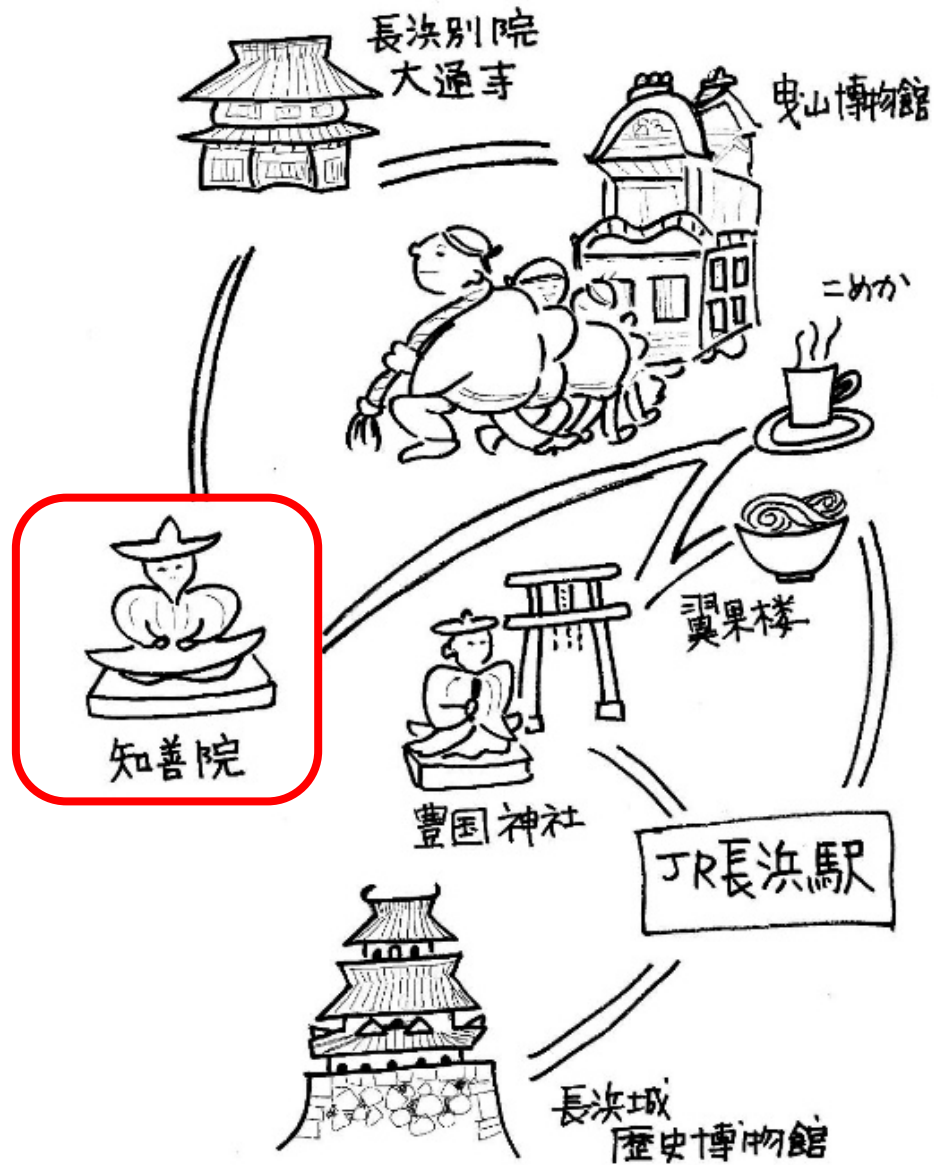












第2回 石垣の門前町坂本、紅葉ウォーク

活動日：2025年11月6日（木） 天気：晴れ 参加者：6人

歩行距離：約7.0 km 歩数：約12,000歩

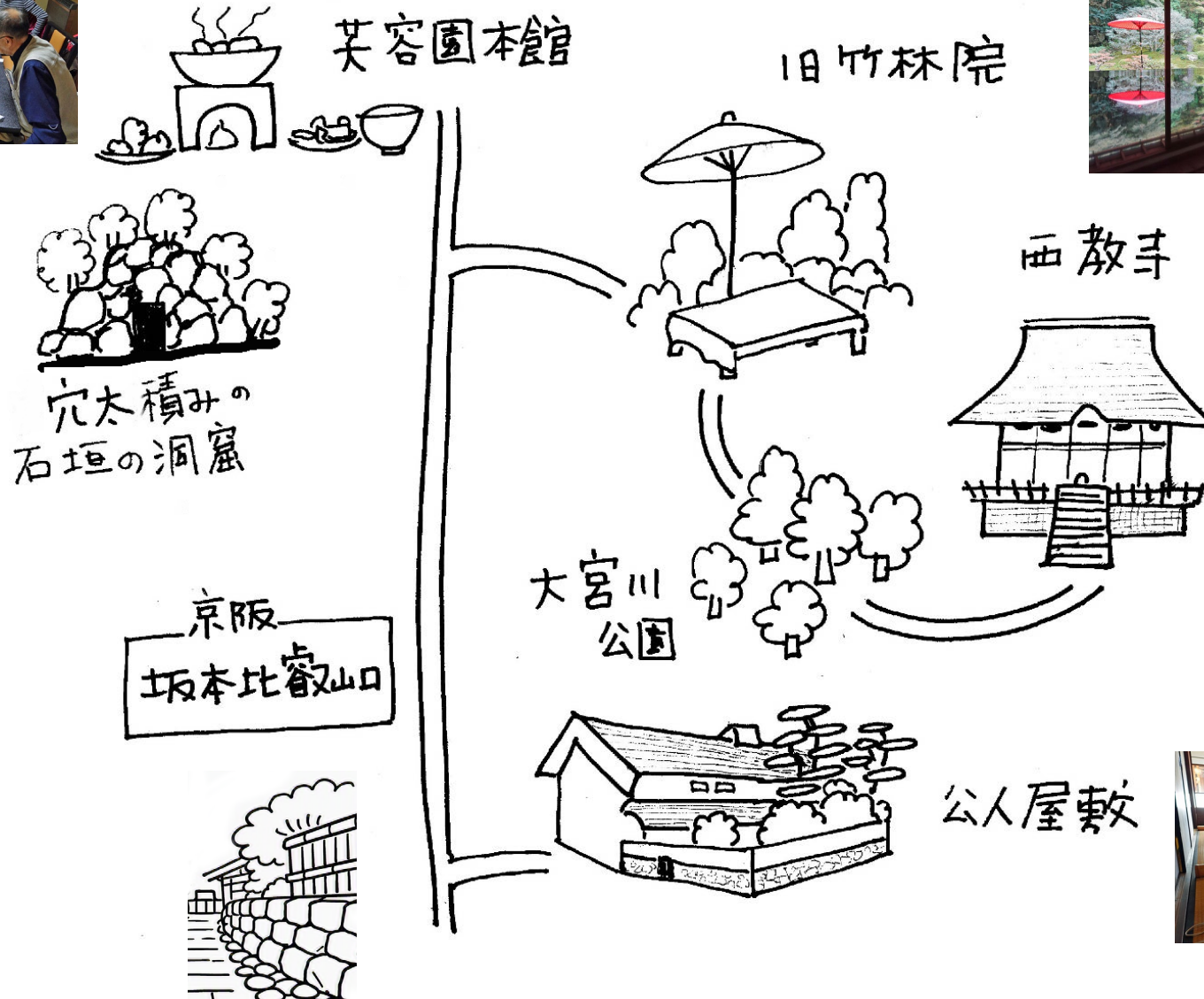
■コース

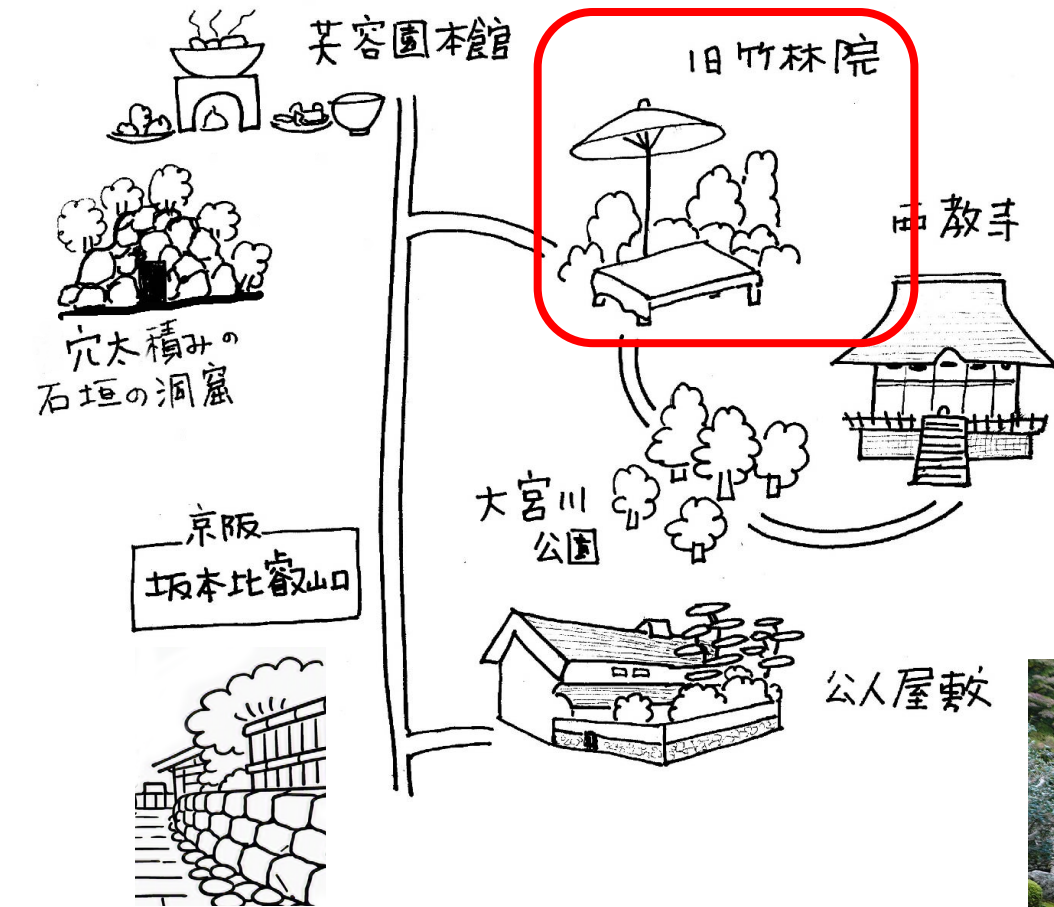
京阪坂本比叡山口駅→旧竹林院（見学）→

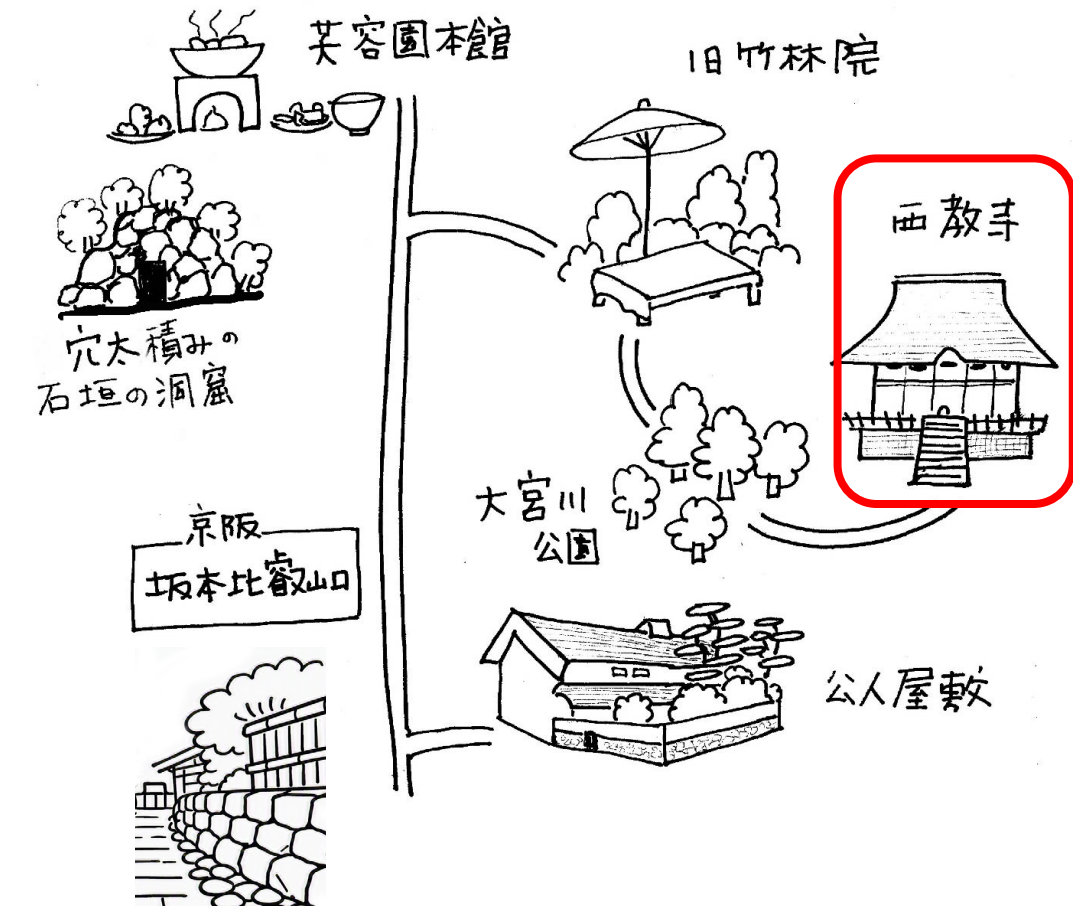
大宮川公園（立ち寄り、休憩）→＜急な上り坂＞→西教寺（見学）→

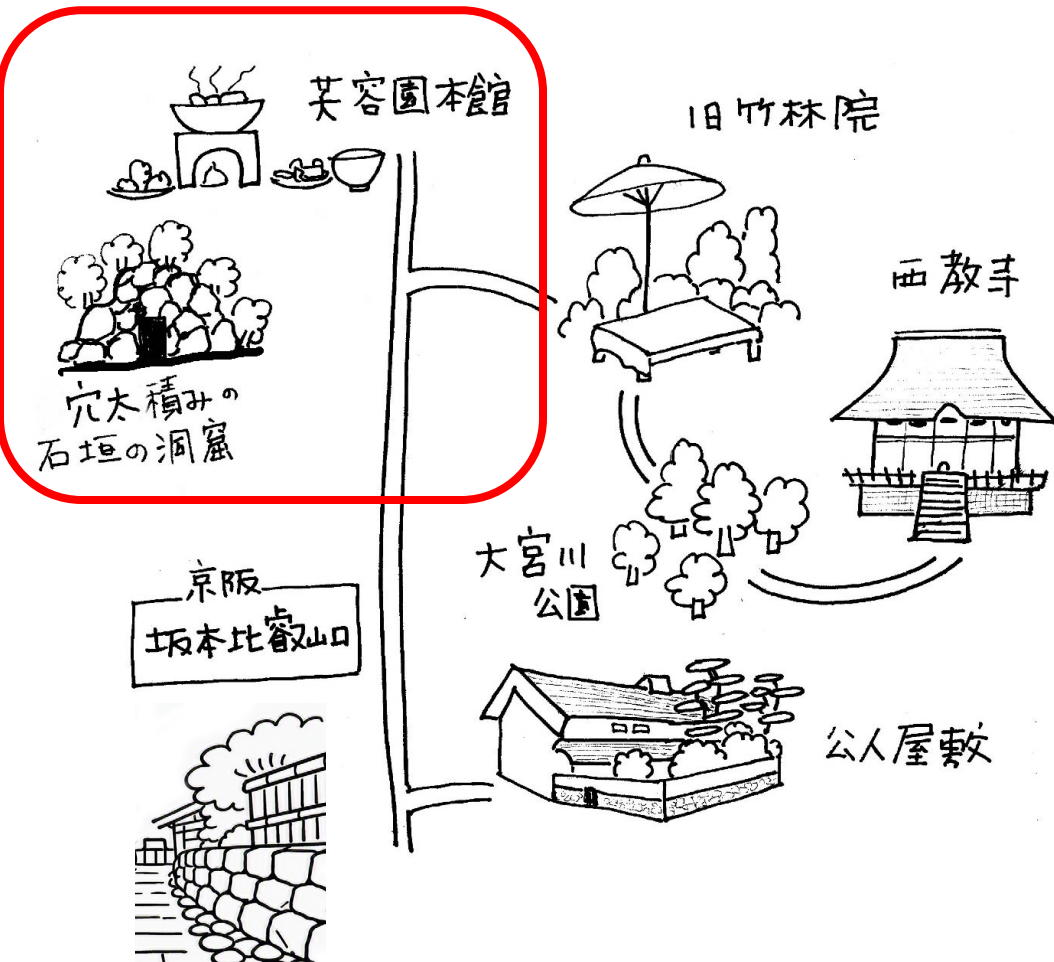
芙蓉園本館（昼食、見学）→穴太積石垣の街並み（散策）→

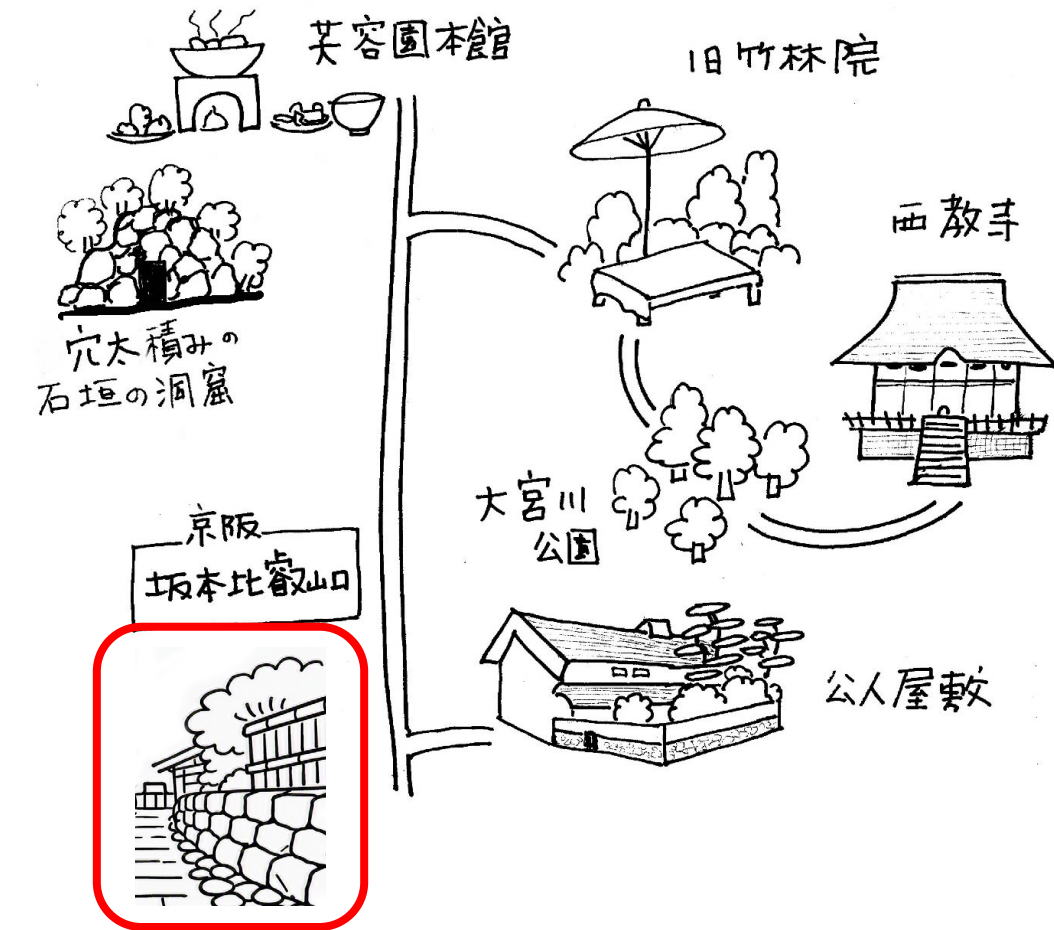
公人屋敷（見学）→京阪坂本比叡山口駅

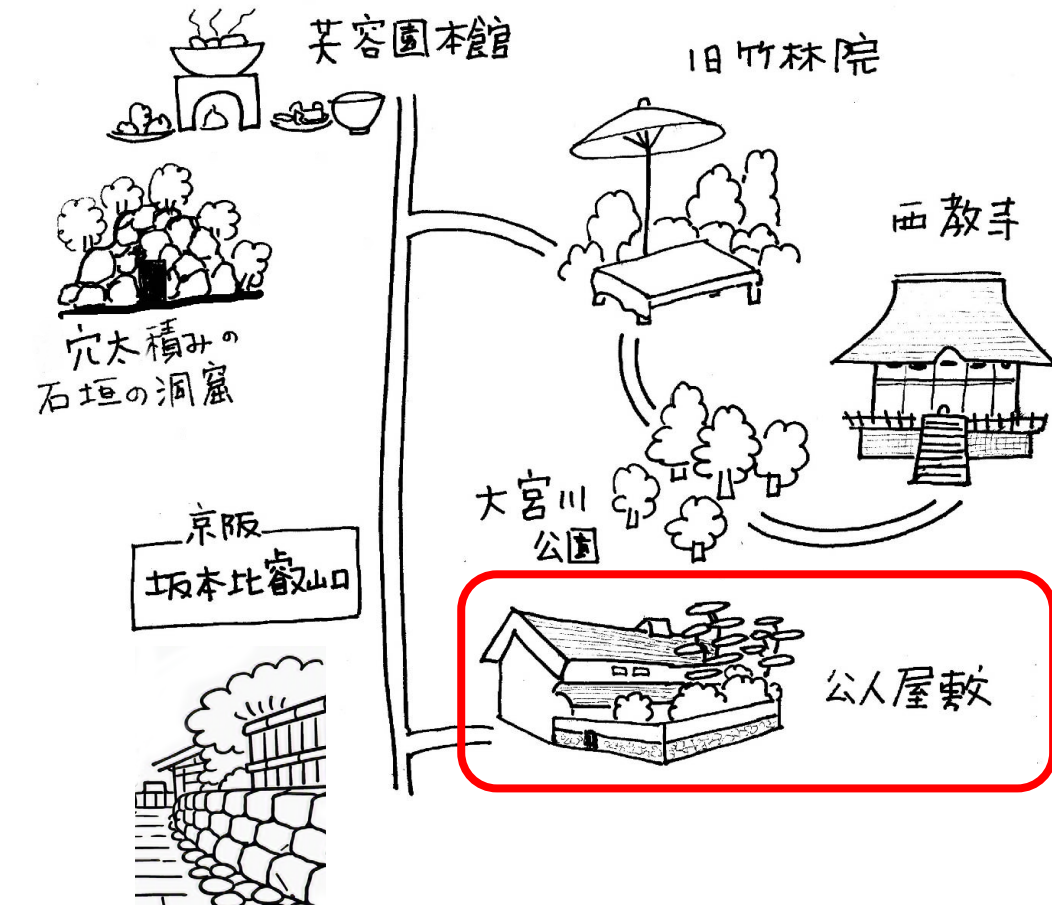












第3回 彦根城ぐるっとお城めぐりウォーク

活動日：2026年2月10日（火） 天気：晴れ 参加者6名

歩行距離：約9.4km 歩数：約16,500歩

■コース

JR彦根駅→四番町スクエア→寺町通り→夢京橋キャッスルロード(ポケットパーク前)→
スミス記念堂→天満宮北野神社→ハピネスひこね前（彦根市北老人福祉センター前）
→ひこにゃんフオトスポット→平和堂HATOスタジアム→
金亀公園（カリヨンベルの時計塔前）→井伊直弼大老前→近江や（昼食）→
玄宮園（見学）→博物館前広場→いろは松→彦根駅



画・澤邊 雅子

















第4回 安土の魅力をめぐる歴史ウォーク

活動日：2026年3月13日（金） 天気：曇り 参加者6名

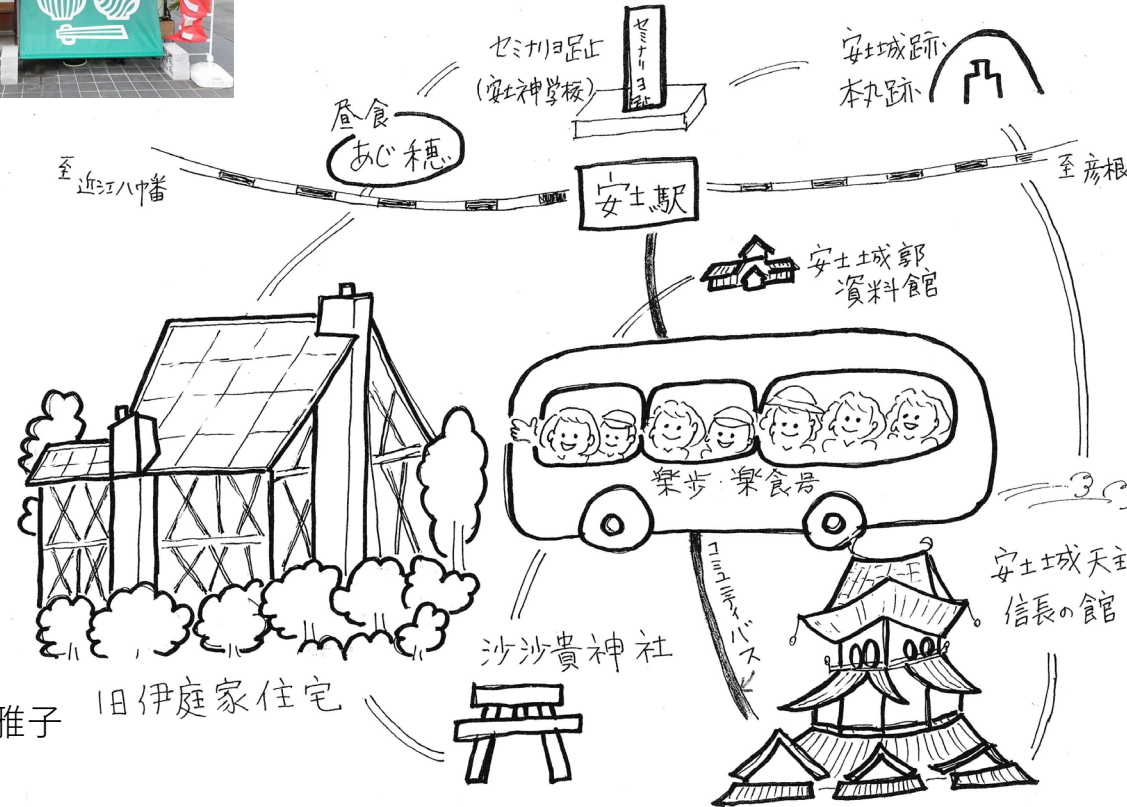
歩行距離：約7.5km 歩数：約12,000歩

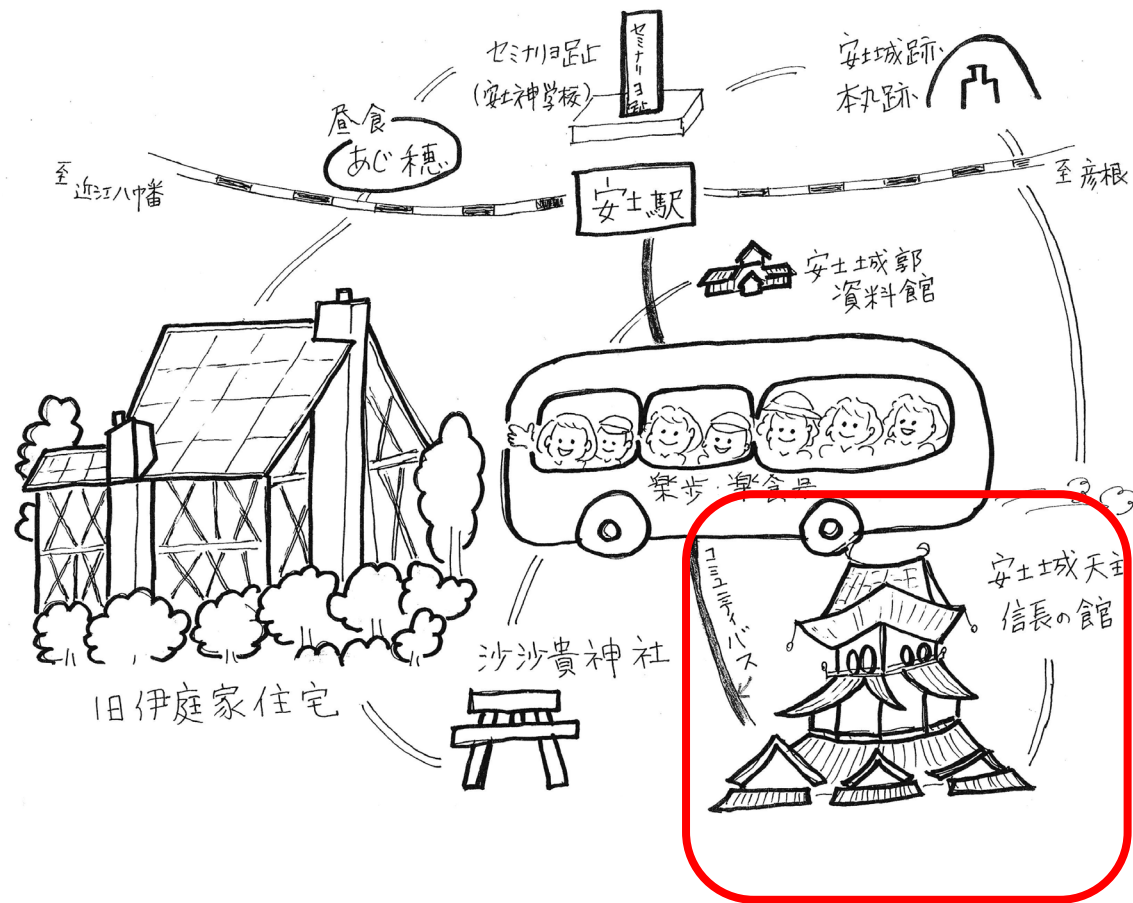
■コース

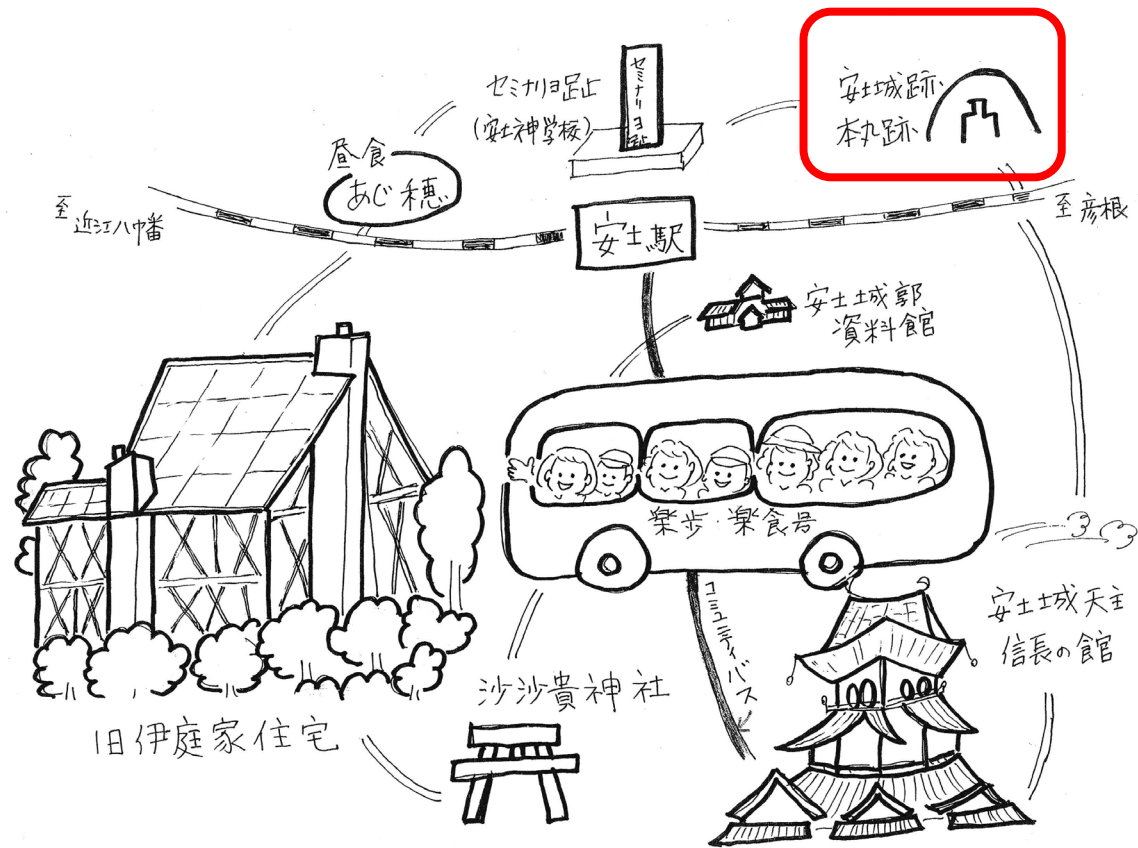
JR安土駅→（バス）→安土文芸の里 →信長の館（見学）→安土考古博物館→
安土城址入口 →セミナリオ跡 →ごはんやあじ穂（昼食） →
旧伊庭家住宅（見学）→沙沙貴神社 →安土城郭資料館→ JR安土駅

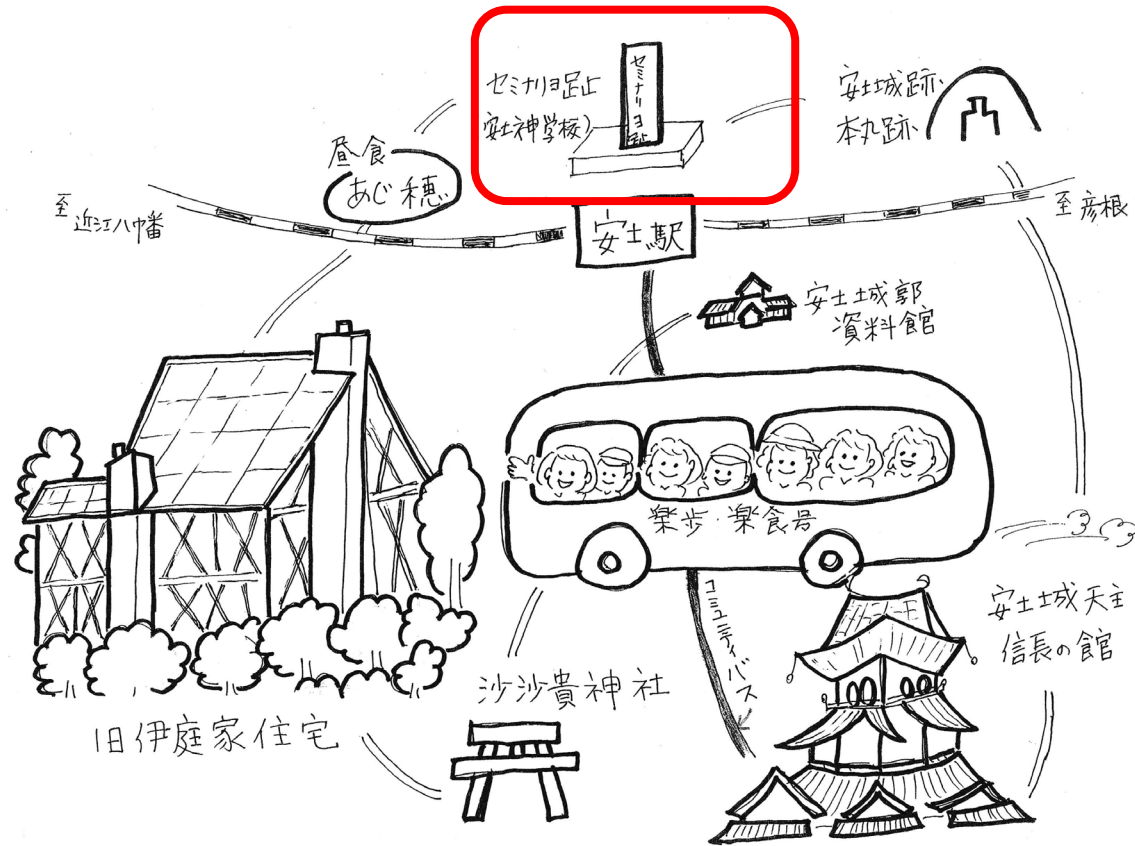


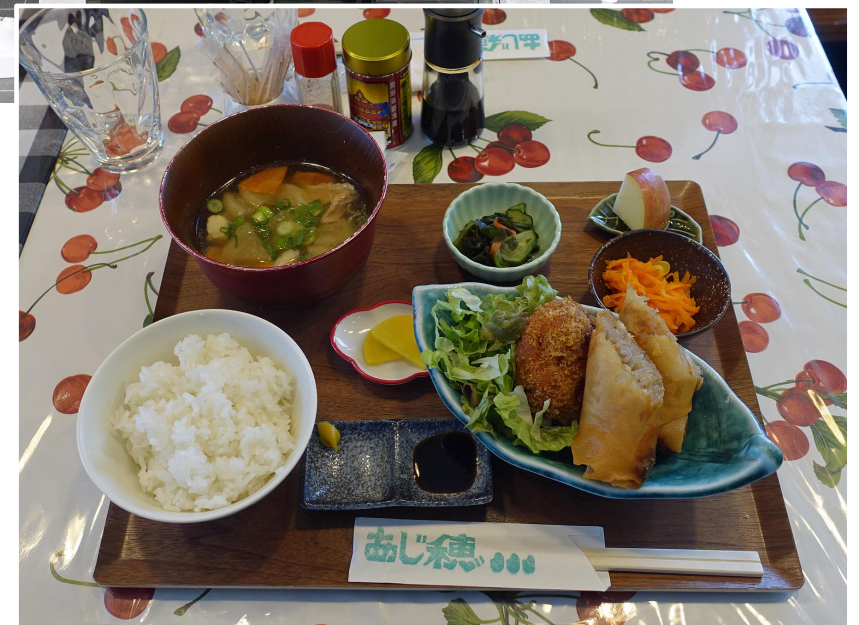
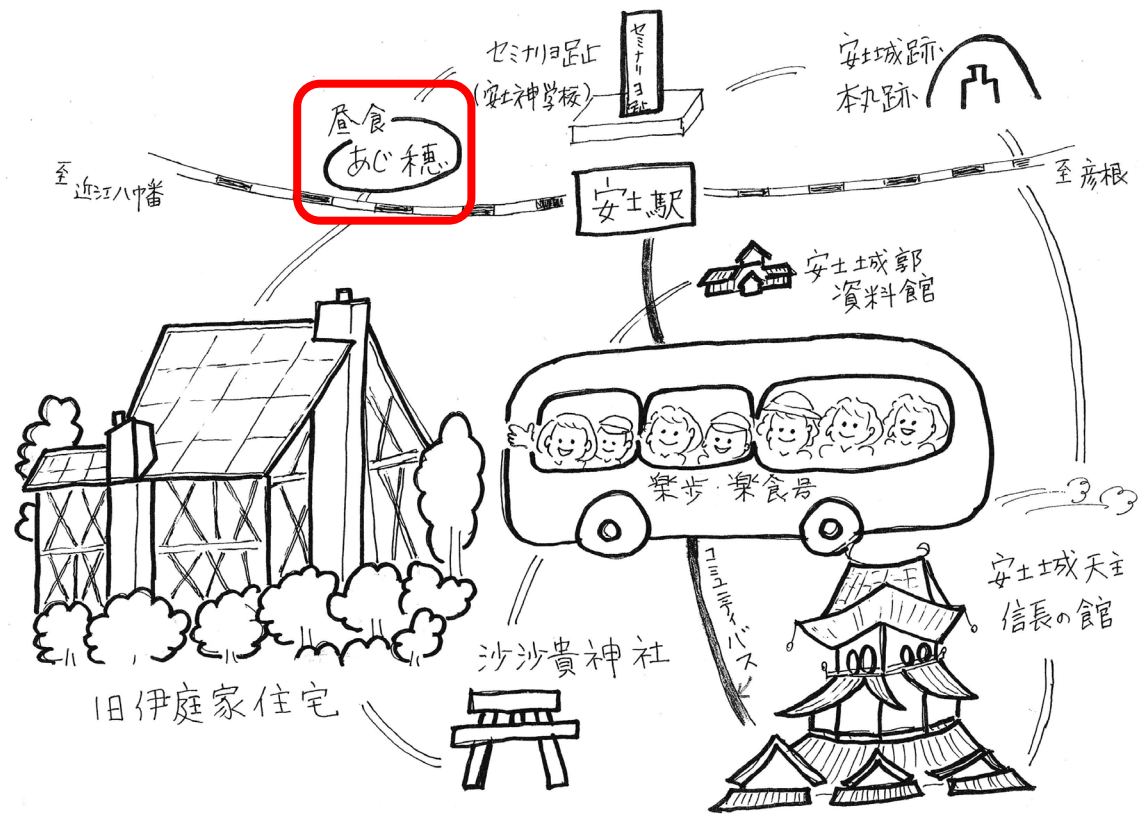
画・澤邊 雅子

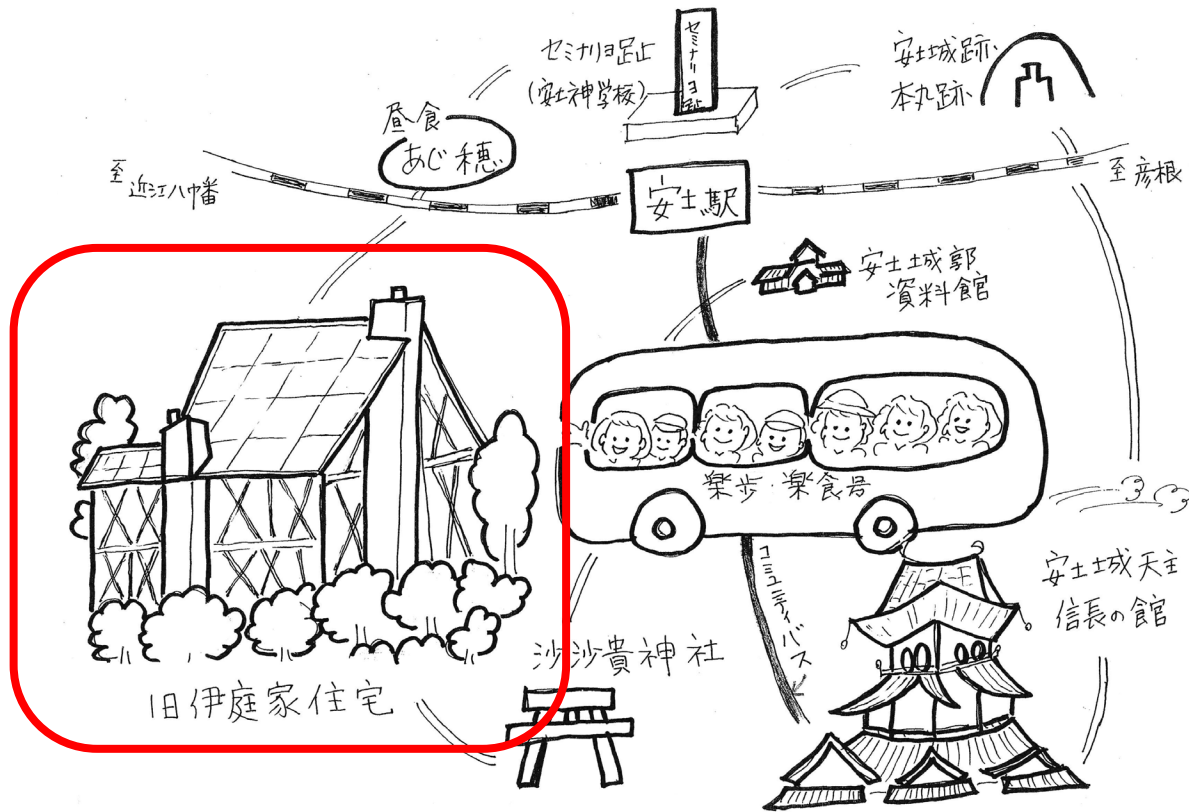


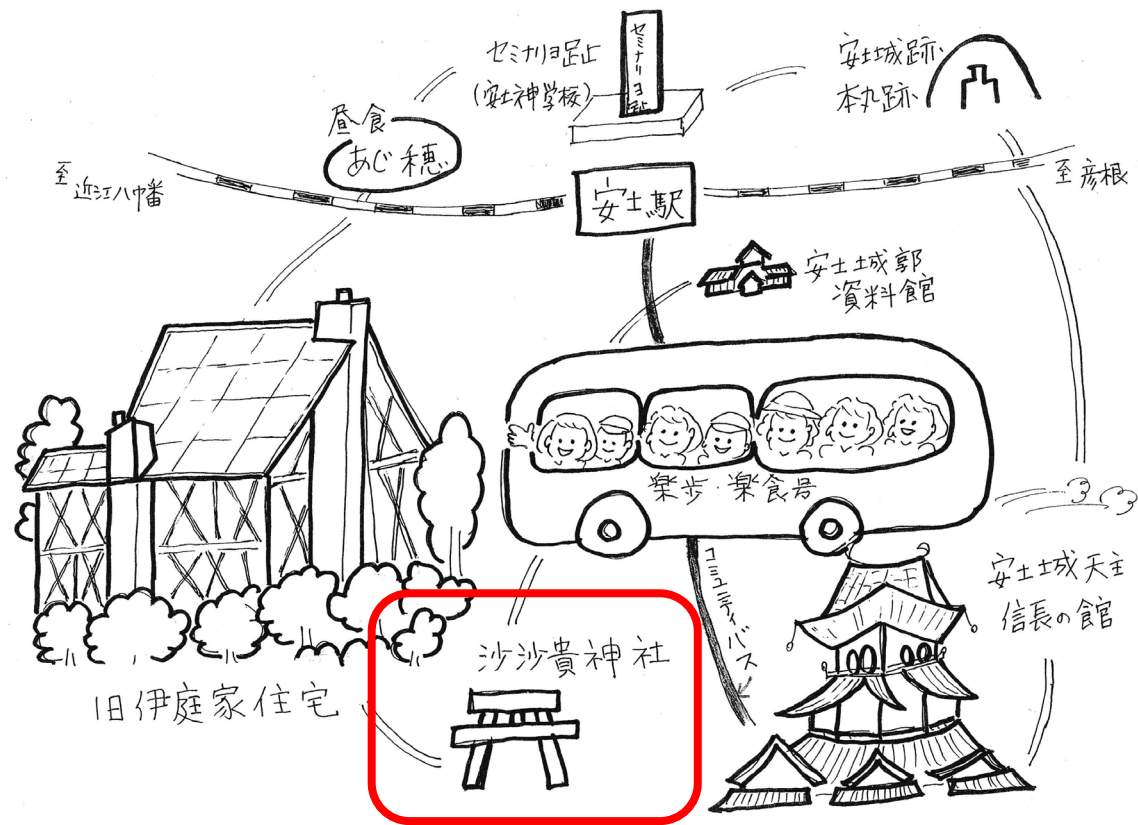


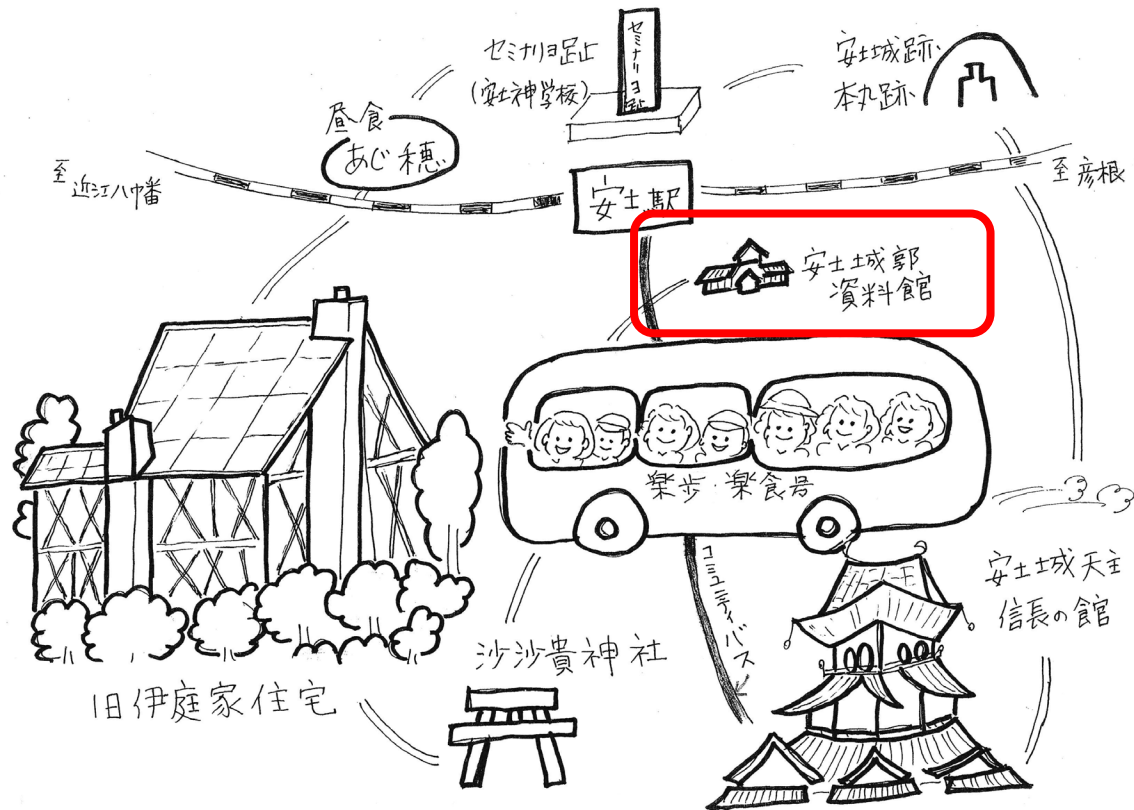












画・西村 満江

第5回 桜の名所三井寺・琵琶湖疏水界隈、お花見ウォーク

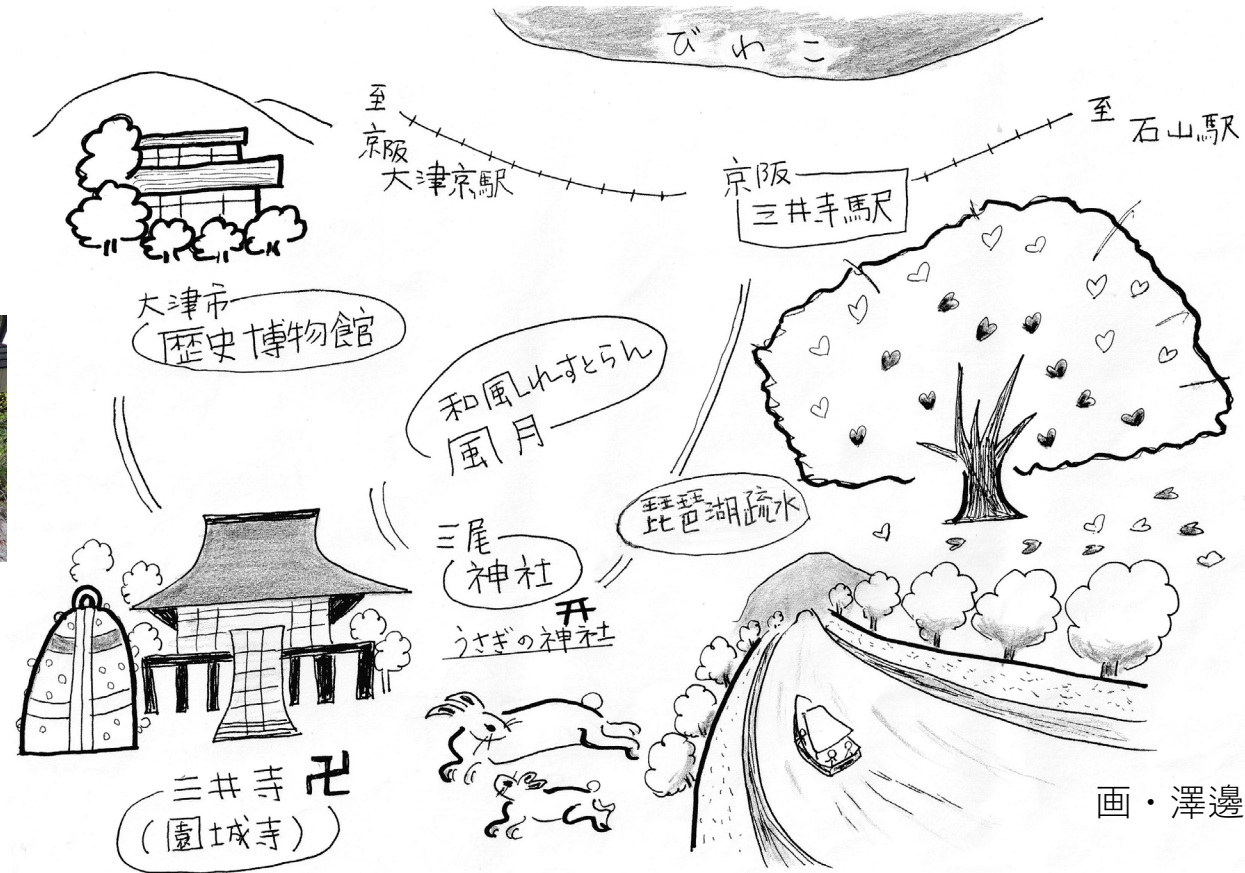
活動日：2026年4月7日（火） 天気：小雨 参加者：7名

歩行距離：約5.0km 歩数：約9,000歩

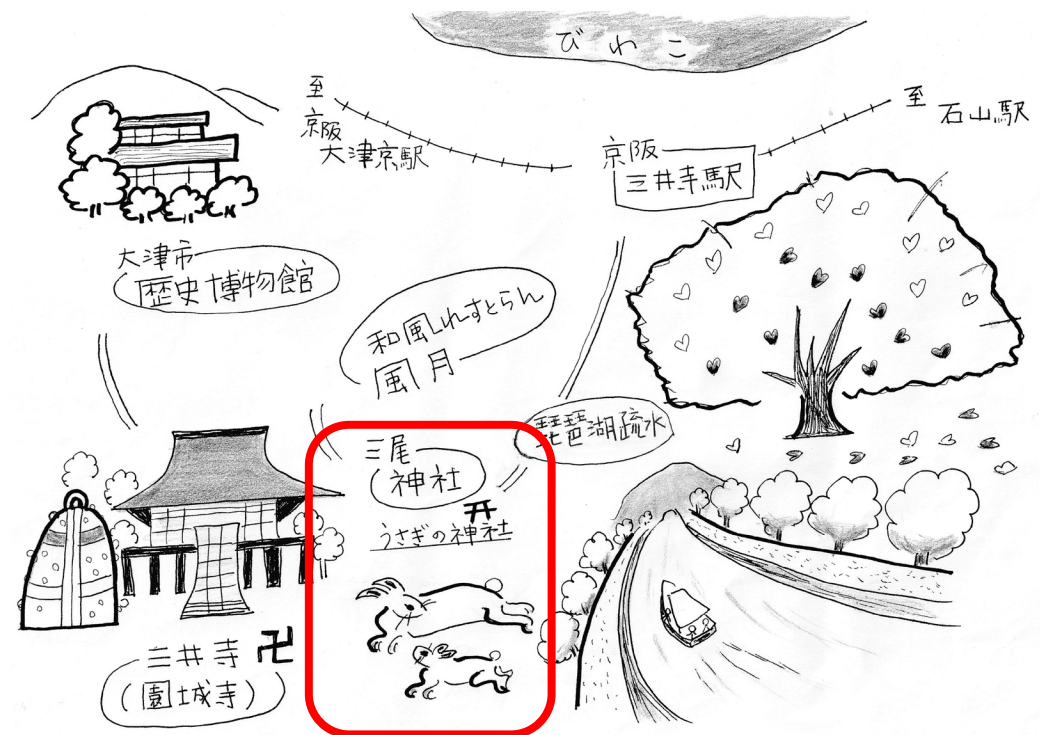
■コース

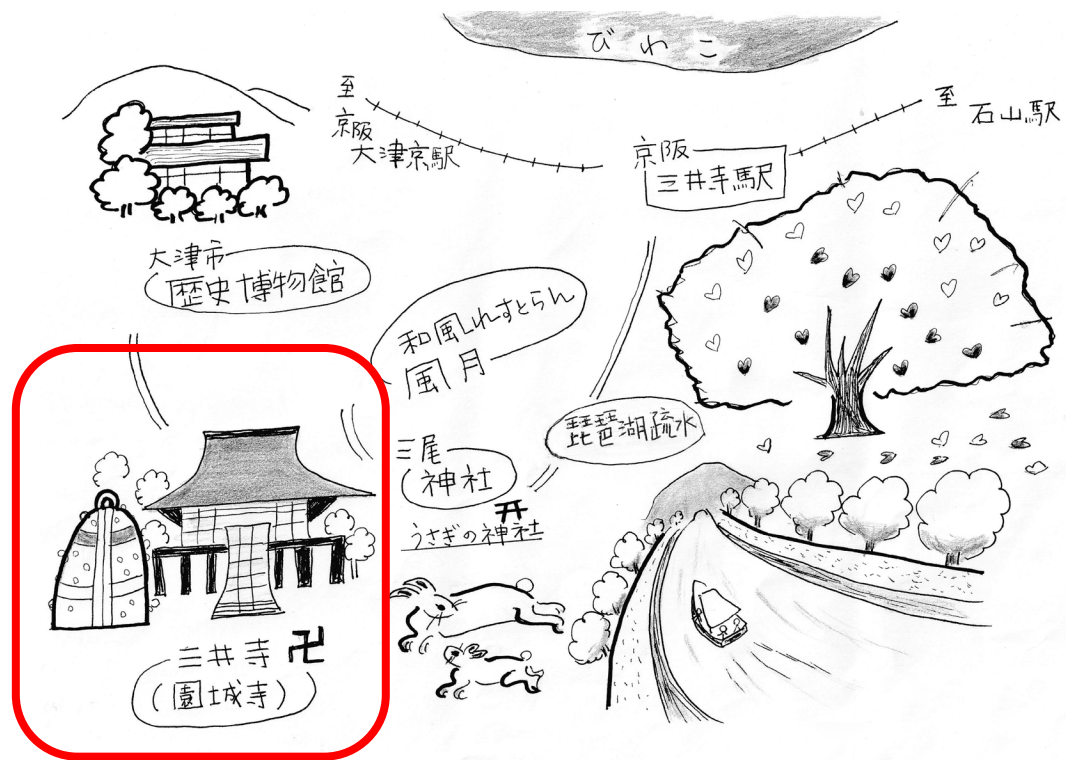
京阪三井寺駅→琵琶湖疏水→三尾神社→三井寺→

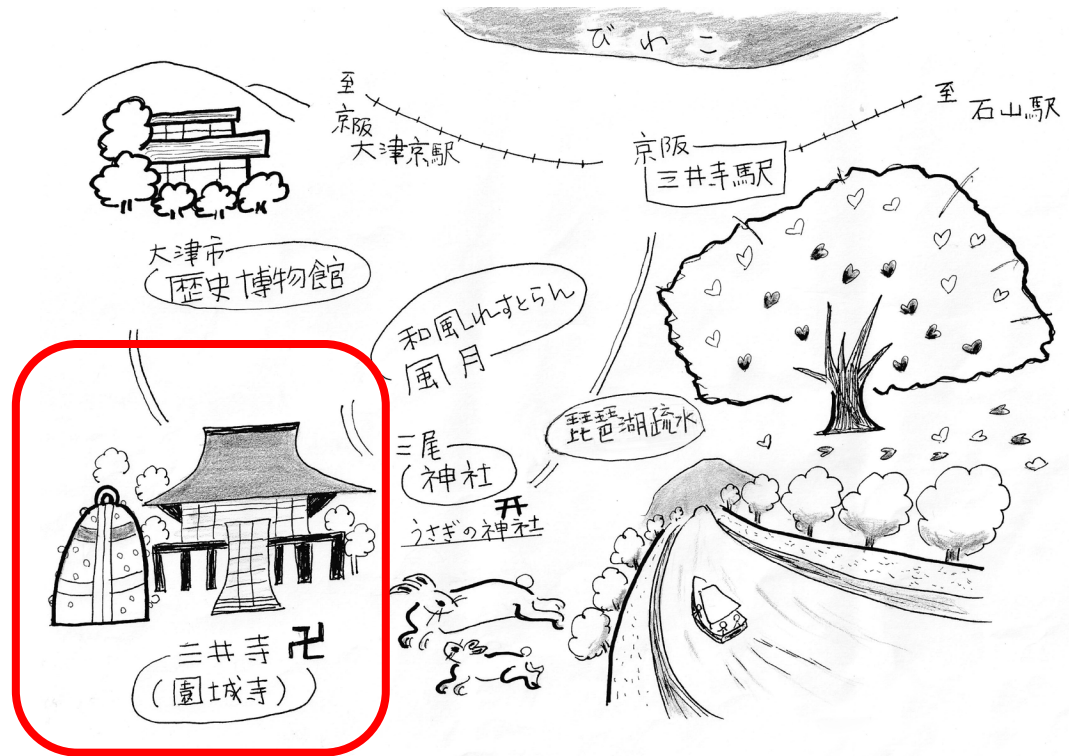
れすとらん風月（昼食）→大津市歴史博物館→京阪三井寺駅



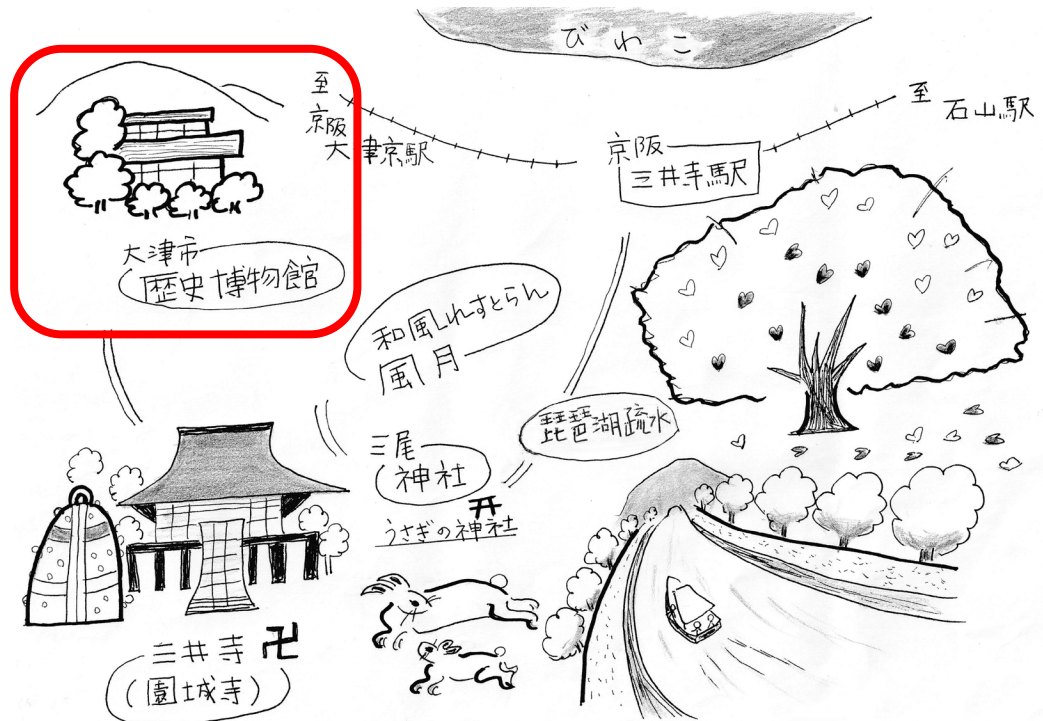












第6回 竹生島と長浜曳山蔵めぐりウォーク

活動日：2026年5月8日（金） 天気：曇り時々晴れ 参加者：7名

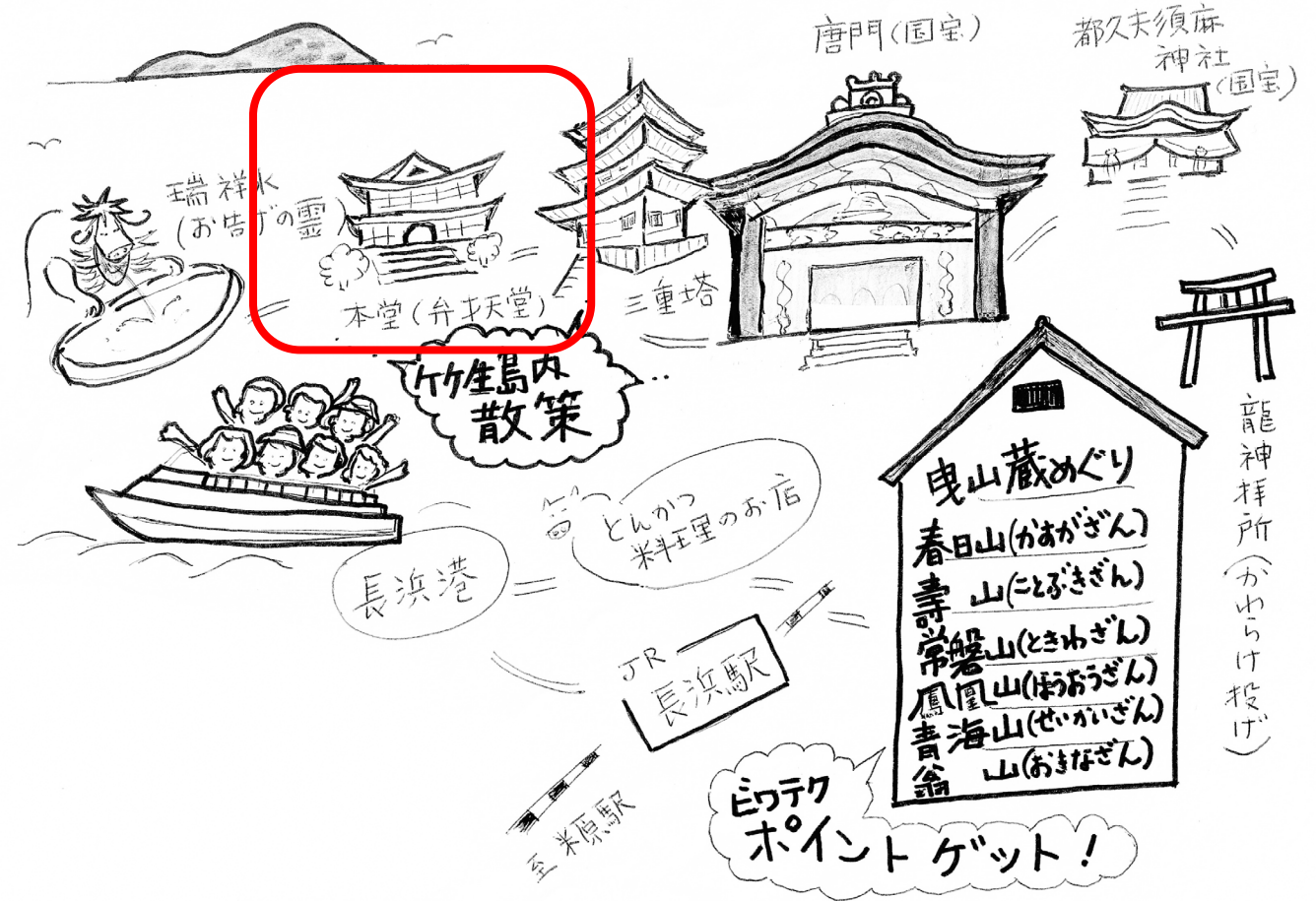
歩行距離：約6.9km 歩数：約11,650歩

■コース

J R 長浜駅→長浜港→竹生島（宝厳寺→三重塔→唐門→観音堂→舟廊下→都須磨神社）→長浜港→味里（昼食）→曳山蔵めぐり→J R 長浜駅



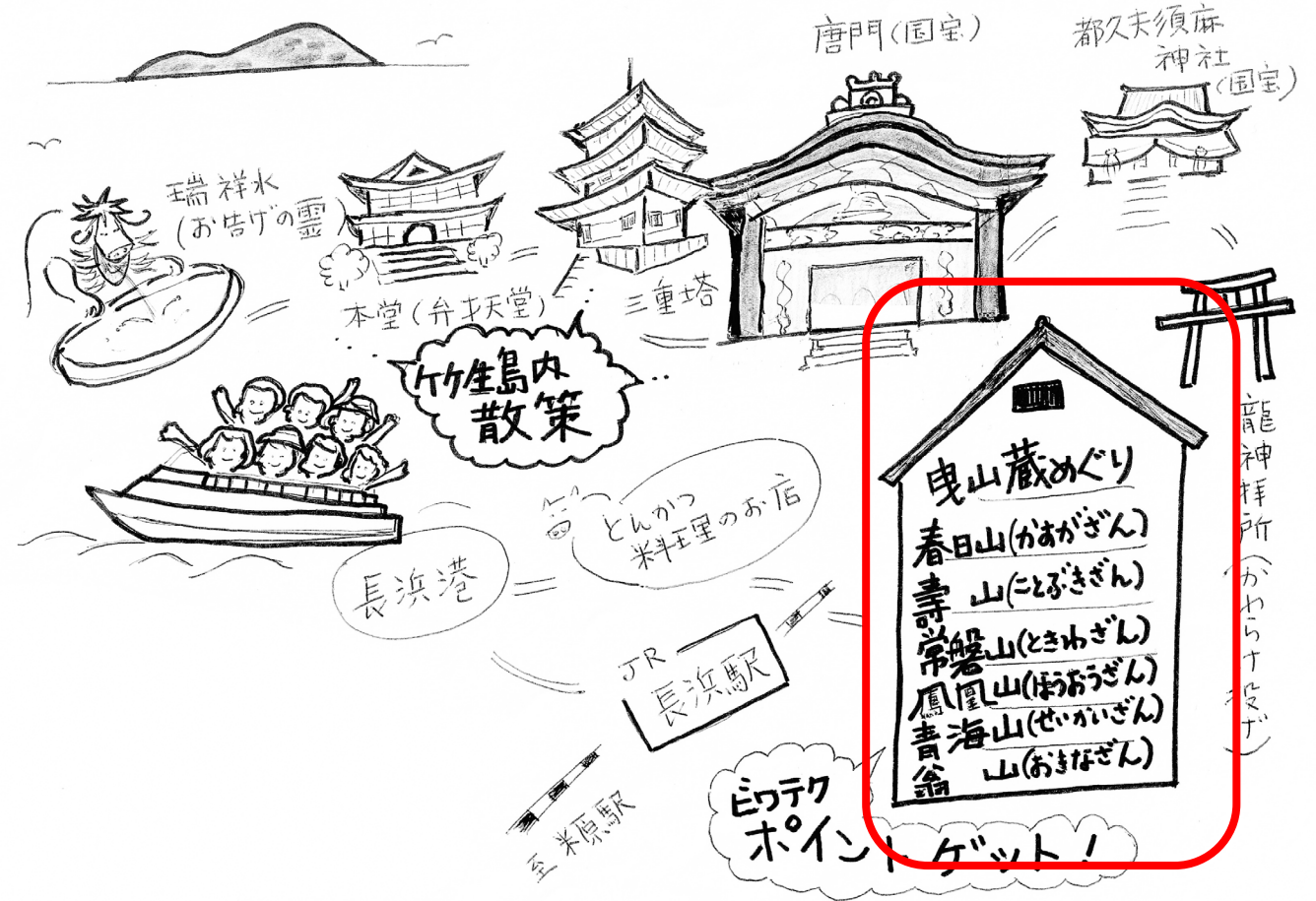












ありがとうございました

楽歩・楽食グループ

