

図書館で いきいき 健康づくり

歩いて楽しむ秋

歩くこと、体を動かすことは、フレイル予防に最適です。
気持ちのよい秋風に吹かれながらウォーキングを楽しみ、
心も体もリフレッシュしましょう！



図書館では、暮らしを豊かにし、
よりよく生きるための資料提供を
目指しています。何歳になっても
元気でいきいきと生活するため
に、医療や福祉の専門職と図書館
司書が連携してフレイル予防の企
画事業を行なっています。



【注意事項】

・動きやすい服装でお越しください。

【持ち物】

・帽子、水筒、筆記用具
保険代（24 円）など

永源寺 たなだ やそう さんさく 秋の棚田で野草散策

溜池や小さな棚田が広がる美しい景色の中、みんなで散歩を楽しみませんか？
道中、野草に詳しい堤信二さんが道端の草花について教えてくださいます。
散策後、フレイル予防のお話や本の紹介などをします。

【とき】 令和8年10月2日（金）9:30～12:30

※雨天の場合は 10/8（木）

【ところ】 永源寺図書館（集合） 【定員】 20人（9/2 から受付開始）

【申込み・問合せ】

永源寺図書館（Tel0748-27-8050 / IP 050-5801-8050）



コース

9:30 集合



永源寺図書館

歩く距離……約4km



図書館周辺にある小さな棚田などを散策します。

周辺には、溜池や棚田がある美しい里山の風景が広がります。



案内人の堤さん

11:45～12:30



永源寺図書館

- ・フレイル予防のお話
- ・本の紹介
- ・ビワテクの紹介



ムカゴ



ガマズミ



アケビ

いつもは見落としてしまう道端の草花や木。あらためてよく見てみると、意外な発見があるかもしれません。
※どんな野草が見られるかは、当日のお楽しみです。

※保険代（24 円）は各自ご負担ください。

蒲生 ごだいさん かいどう 蒲生の御代参街道を歩いてみませんか

蒲生を通る御代参街道をウォーキング。古民家カフェ sou でお昼を食べて
フレイル予防のお話のあと、近江鉄道で桜川駅に戻ります。
・御代参街道を案内してくれる人：岡田文伸さん・向井靖弘さん

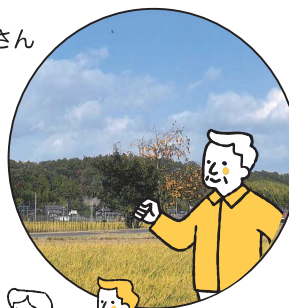
【とき】 令和8年10月16日（金）11:00～14:30

※雨天の場合は 10/22（木）

【ところ】 蒲生図書館（集合） 【定員】 15人（9/25 から受付開始）

【申込み・問合せ】

蒲生図書館（Tel0748-55-5701 / IP 050-5802-8342）



コース

11:00 集合



蒲生図書館



歩く距離……全体で約5km～6km

「ごはんとおやつ sou」（上麻生）

- ・昼食とフレイル予防のお話
- ・本の紹介・ビワテクの紹介



朝日野駅



桜川駅



蒲生図書館

14:30

季節の野菜・地元の食材や大豆製品をとり入れた、栄養たっぷりのお昼ごはん



御代参街道って？

中山道愛知川宿から八日市や蒲生、日野を経て東海道士宿に至る 36 kmの道です。古くから伊勢神宮と多賀大社に詣でる人々が通ったことから御代参街道と呼ばれています。

※昼食代（1,550 円）・保険代（24 円）・交通費（近江鉄道運賃 250 円）は各自ご負担ください。



当日はどちらのコースも図書館司書と
社会福祉協議会の職員が同行します。

いっしょに
楽しみましょう！



【共催】

東近江市立図書館
東近江市社会福祉協議会
東近江市長寿福祉課

参加してポイントGET！

BIWA-TEKU の対象イベントです。

「BIWA-TEKU（ビワテク）」とは、滋賀県の市町が連携して作った無料の健康推進アプリです。ポイントをためて、特産品などの賞品抽選に応募できます。

