

平清盛が夢見た神戸の都、福原京を歩きましょう!



# 大人の遠足♪

vol.7

清盛の足跡をたずねて…世界に開かれた海の都とお能の史跡の巻

## 平成24年5月20日(日) Schedule

9:00 ●集合 受付

新開地駅(阪急・阪神)西改札口集合

9:10 ●説明 注意事項 ウォーキングアドバイス

さあ、歩きましょう まずはウォーキングアップ

今日1日で正しい歩き方を身につけて

9:30 ●福原京ウォーキング

新しい都を神戸に築こうとした清盛。その足跡を訪ねます

厳島神社→七宮神社

→来迎寺:松王丸供養塔・妓王・妓女の墓★能「仏原」のお話し

→古代大輪田泊の石椋→和田神社→清盛橋

→清盛塚・琵琶塚★能「経正」のお話し

→兵庫大仏→柳原総門の碑

13:00 ●昼食 お食事とマナーのお話

清盛の愛した舞子の浜 HOTEL SETREでイタリアンランチ

目からウロコの知識いっぱいのお話をお楽しみに

14:30 ●海のメデイテーション

食後のひととき、明石の海に向かってゆったり瞑想しましょう

15:00 ●海上プロムナード

明石海上47mの遊歩道を歩きます

16:00頃解散予定(JR舞子駅)



新川運河と築島水門



芸能学業の神を祀る厳島神社



厳選素材のランチ(イメージ)



清盛塚・琵琶塚



日宋貿易船が航行した明石の海

♪高岡よしみ ウォーキングインストラクター

芦屋市在住 射手座 O型

トレッキングや町歩きといったウォーキングが新たなブームとして注目されています。歩くことで得られるリフレッシュ効果を体験し、心身共に健康やかな一日を過ごしましょう

♪瀧澤裕子 和のまな一講師

堺市生 魚座 A型

全日本作法会教授。着付講師

修行としての食、精進料理の精神と

日常にも使える食事のマナーをお伝え

します。

♪山下麻乃 観世流能楽師

広島市生 魚座 O型

大阪市在住。関西中心に活動。

平家物語を題材にした哀しい物語たち。

お能の史跡で、昔確かにそこにあった

人間の心のドラマをお話します。

■参加費 7000円 昼食 拝観料含 ※移動交通費各自 ●お申し込みの方にお振込み先をご連絡します。●歩きやすい服装でご参加下さい ※雨天催行

■お申し込み方法 ●お申し込み締め切り 5月17日(木) ●お名前 参加人数 ご連絡先を明記して、メール FAXまたはお電話にてお申し込みください。

■お申し込み お問い合わせ mail: asano5163@r2.dbn.ne.jp fax: 06-6945-5755 tel: 090-4691-0856

■主催 ●一般社団法人 日本姿勢と歩き方協会 <http://shisei-aruku.com/> ●遊び座 伝統芸能を楽しむ会 <http://asobiza.mabug.com/>

【大人の遠足お申し込み用紙】 下欄にご記入の上、FAX 06-6945-5755 までお送りください。

ふりがな		ご参加人数
お名前		
ご住所	〒	名
お電話番号	( ) -	
		Eメールアドレス