

# 無畏施ガイド行程表

(企画案)

コース名 : **A** (5泊6日) **安心安全**ベーシックツアー

旅行日 : ~

概略 : 1 番霊山寺~17 番井戸寺→JR 徳島駅 約 92km

最少催行人数 : 1 名/組 (募集 3 名/組、組数 1 組)

お四国センター 直心(じきしん)

〒779-1245 徳島県阿南市那賀川町中島 951-1

TEL: 0884-42-4364 FAX: 0884-42-2459

徳島県知事登録旅行業第 2-145 号 全国旅行業協会正会員

歩き経路・札所・歩行予定距離(km)など。	宿泊予定地区
<p>《前日(前泊日)》</p> <p>指定のお宿に夕方 6 時までにチェックインしてください。■「鳴門西」/「松茂バスターミナル」降車場及び「徳島阿波踊り空港」をご利用の場合、事前連絡により送迎いたします</p>	<p>「観梅苑」 又は指定宿</p>
<p>《歩き遍路初日》</p> <p>宿発 → 1 番霊山寺 → 2 番極楽寺 → 3 番金泉寺 → 4 番大日寺 → 5 番地藏寺 → 6 番安楽寺 → お宿 歩行距離 17km</p>	<p>上板町引野地区</p>
<p>《2 日目》</p> <p>宿発 → 7 番十楽寺 → 8 番熊谷寺 → 9 番法輪寺 → 10 番切幡寺 → 善入寺島(日本一広い川中島です。) → 川島潜水橋 → 11 番藤井寺 → お宿 *状況に応じて歩行距離を調整します。歩行距離 22km</p>	<p>市場町地区又は 鴨島町飯尾地区</p>
<p>《3 日目》</p> <p>宿発 → 11 番藤井寺 ⇒ 長戸庵 ⇒ 柳水庵 ⇒ 浄蓮庵 ⇒ 左右内集落 ⇒ 12 番焼山寺 ⇒ 鍋岩 → お宿 食事後(※希望の方は筋肉痛ケア) 歩行距離 18km ☆大変ハードな一日です</p>	<p>神山町阿野地区 又は鍋岩地区</p>
<p>《4 日目》</p> <p>宿発 ⇒ 玉ヶ峠 → 鮎喰川北岸道 → おやすみなし亭 → 13 番大日寺 → 14 番常楽寺 → お宿 歩行距離 22km</p>	<p>国府町一宮地区又は中地区</p>
<p>《5 日目》</p> <p>宿発 → 15 番国分寺 → 16 番観音寺 → 17 番井戸寺 → JR 徳島駅(解散) 歩行距離 13km ☆午後 2 時頃に徳島駅付近に到着する予定 以降は自由行動です</p>	<p>*総歩行距離 = 92km</p>
<p>*並脚よりも「ややゆっくりめ」のペースで歩きます</p> <p>*記号説明 「→」は車道又はへんろ道、「⇒」は遍路ころがし</p> <p>*天候・交通事情等の事由により変更になることもあります。安全第一で歩き遍路します</p> <p>*雨の日も歩き遍路しますので、雨具を必ずご持参ください</p>	

[ガイド事項等] ・札所案内 ・寺院でのマナー、手水場作法、勤行次第、納経手続等 ・柔軟運動、身体ケア等  
・肉刺予防、足裏ケア等 ・遍路文化、歴史等 ・道標や地図利用等 ・宿情報、宿手配、一日当り歩行距離等  
・事故防止、体験談等 ・その他のお役立ち情報等

\*引き続き「歩き遍路」を続けられる場合、18 番恩山寺まで約 10km です

☆2 日目、3 日目の宿泊先で整体師による足の筋肉痛ケア(追加料金¥6,000/-1 回)を組み込むことも可能です

無畏施ガイド

お四国センター 直心