



健康の道を歩こう!

自分に合ったペースで無理なく楽しく歩きましょう!

1. ウォーキング前に確認しましょう

服装・準備物品の確認を忘れずに

ウォーキングに適した服装

暑 **寒**

メッシュ素材 **ウール素材**

吸湿・放湿性が良くゆったりしている **薄手の服を重ね着するウインドブレーカー等保温性の良い上着を**

通気性が良い木綿素材

携帯しておきたい物品

- 小さな水筒、またはペットボトル
- 汗を拭くタオル
- 熱中症予防のための帽子、日焼け予防・防寒のための手袋
- 小銭、常備薬
- 身分証明書になる物、緊急連絡先を書いたメモ

体調確認をしましょう

- 血圧、脈拍を測りましょう
- 体調が悪い時は、ウォーキングは控えましょう

ウォーキングの前と後には、ストレッチをしましょう

① 足首、アキレス腱のストレッチ

② 太もものストレッチ

③ 股関節のストレッチ

ウォーキング前に、「ウォー筋グ運動」を行うと筋力アップに効果的です。

ウォー筋グ運動 動画はこちら▶



靴ひもを結び直しましょう

POINT 正しい靴を選びましょう!

足の甲と靴の甲部分が合っている

つま先は5mm～1cmゆとりがある

かかとがしっかりと安定感がある

靴底はつま先から1/3部分で曲がり、クッション性がある

2. ウォーキングをしましょう

- 地図の中で、色に塗られている道路では、「正しいウォーキングポイント」を意識して歩きましょう。
- 水分補給は、こまめにしましょう。

正しいウォーキングポイント

Let's Walk!

目線は5m前方に向ける

背筋を伸ばし、肘をやや曲げて軽く腕を振る

着地はかかとから

歩幅をやや大きくとる

3. フットケアも忘れずに

ウォーキングを楽しみながら長く続けていくためにも、足のケアをする時間を作ってゆっくとからだを休ませてあげましょう。

足裏マッサージ

くるぶし下マッサージ

ふくらはぎマッサージ

健康の道 円空・曼陀羅寺コース

【距離: 5.4km】

えんくう・まんだらじコース スタート:KTXアリーナ(江南市スポーツセンター)

普通スピードで歩いた場合 80分かかり、約250kcal消費
やや早歩きスピードで歩いた場合 60分かかり、約270kcal消費

コース紹介

1. KTXアリーナ(江南市スポーツセンター)

『誰もが気軽に健康づくりを楽しめる、にぎわいと交流のスポーツプラザ』をコンセプトに、平成30年5月1日に開館しました。メインアリーナ、サブアリーナの2つの競技場やトレーニング室、フィットネススタジオなどが整備され、誰もが生涯にわたってスポーツに親しむことができる施設となっています。

2. 音楽寺

あじさいと十二神将像の円空仏で有名です。音楽寺は元暦元年(1184年)、源詠法師が開基したと伝えられており、市内最古の寺院です。また、多くの円空仏が収蔵されている「村国の郷歴史資料館」があります。(資料館は、開館日が変則的です。観覧希望の方は、江南市生涯学習課までお問い合わせください。入館料:300円) 毎年6月には、あじさい祭りが実施されます。



3. 江南団地の自然林

様々な木々に囲まれた中に、ベンチと机が設置されており、近隣に住む方の憩いの場になっています。夏は涼しく、秋は紅葉も楽しめます。森の中にいるような雰囲気を楽しみ、深呼吸すると、心も身体も安らぎます。 団地の敷地内にはランニングコース「がんばロード」もあります。

4. 曼陀羅寺

国指定重要文化財である正堂は、本尊の弥陀三尊を安置した建物で、寛永9年(1632年)蜂須賀家政が寄進したものです。 藤の名所として有名です。4月中旬から5月上旬にかけて「藤」と「牡丹」が見頃です。藤の開花時期には藤まつりが開催されます。 曼陀羅寺公園には、茶所、東屋、池、ステージなどが配置され、藤棚には多種多様な藤が美しく咲き誇ります。

5. 桜、梅、せんだんの木

コース沿いに桜や梅、せんだんの木の花を楽しむことができます。せんだんの木は、5月末から6月上旬に薄紫色の小さな花が咲きます。



▲せんだんの花

「こうなん健康マイレージ」実施中!

健康づくりに取り組んでポイントを貯め、お得な優待カード『MyCa(まいか)』と参加賞(抽選)を手に入れましょう。 「ポイントカード(紙)」または「アプリ」のどちらかを選んで参加できます。

詳しくは、こちら▶



観光おすすめポイント

曼陀羅寺を楽しもう!

曼陀羅寺の境内には、コース外にも楽しむポイントは沢山あります。特に塔頭の8か寺の庭は絶景で、四季折々の景色を楽しむ事ができます。招福の三本松葉など、ここでしか見られないものもあります。ちょっと足を伸ばして、自然を楽しんでみましょう。



