



# 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



# 五條川・歴史散策コース

【距離: 5.5km】

ごじょうがわ・れきしさんさくコース スタート: 布袋駅

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. 松岩寺

曹洞宗の寺院で、本尊は観音さまです。また、布袋小学校の前身の一つ「輯軌義学校(しゅうきぎがっこう)」であった寺でもあります。

### 2. 廣間家の門

生駒屋敷の中門を移築したもので、当時の面影を残しています。意匠をこらした棟瓦・鬼瓦は必見です。市指定文化財となっています。

### 3. 龍神社

生駒家の氏神であり、織田信長の次男・信雄の出生の地と伝えられています。木々が多く、森林浴ができます。深呼吸すると気持ち良く感じます。

### 4. 久昌寺跡公園

織田信長の室「久菴桂昌大禅定尼」の生家である生駒家の菩提寺であった久昌寺の敷地跡に整備された公園です。トイレやベンチがあり、おすすめの休憩ポイントです。また、「背のばしベンチ」「上体そらし」などの健康遊具が設置しており、ストレッチや体力チェックができます。

### 5. 神明社

生駒家広が領主としてこの地に居住するにあたり、守護神として勧請した社です。本殿が市指定文化財となっています。一間社神明造りでこの種の古い建物が残っているのは珍しいとされています。

### 6. 五條川

桜や紅葉、雪景色等、四季折々の風情が楽しめます。また、様々な水鳥が羽を休めたり、餌を求めてやってきます。初夏にかけては、カルガモの親子の姿も見かけることがあります。

### 7. 尾北自然歩道にあるベンチ

尾北自然歩道は、五條川の堤防を利用した全長約27kmの自然歩道です。その一部が、このコースに含まれています。ベンチがところどころに設置されており、心地よい風を感じながら休憩できるポイントです。

### 8. 八剱社

市指定文化財の天然記念物「いちいがし」の木があります。この木の樹齢は推定500年とされています。

### 「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▶



「信長・家康が駆け抜けた地」を感じてみよう!

五條川・歴史散策コースの近辺には、富士塚の碑や信長の室「久菴桂昌大禅定尼」茶毘地(経塚)等、織田信長やその室「久菴桂昌大禅定尼」や徳川家康にまつわる史跡が多くあります。

歴史の足跡をたどりながら、歴史の息吹を感じてみましょう!



# —健康の道— 五条川 歴史散策コース

スタート：  
布袋駅



1 松岩寺



2 廣間家の門



7 大之瀬橋



注：高架下を通ります



6



5



5 神明社



信長の室「久菴桂昌大禅定尼」茶毘地(経塚)

トイレ 医療機関

の線が引いてある道路側を歩きましょう。

の場所は、「正しいウォーキングポイント」を意識して歩きましょう！

健康の道の看板は、コースの曲がり角等に設置しています。(劣化等により、撤去している場所もあります。)

健康の道看板

健康の道看板 (埋め込み式)



3 龍神社



4 久昌寺跡公園

