



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**

通気性の良い木綿素材

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

いきいき並木コース

【距離: 4.7km】

いきいきなみきコース スタート: Home&nicoホール(江南市民文化会館)

普通のスPEEDで歩いた場合 70分かかり、約220kcal消費
 やや早歩きのスPEEDで歩いた場合 50分かかり、約230kcal消費

コース紹介

1. Home&nicoホール(江南市民文化会館)

会館の1階に江南市歴史民俗資料館があります。江南市の歴史にふれてみましょう。他のコース(五条川・歴史散策コース、円空・曼陀羅寺コース)の予備知識にもなります。

2. けやき並木

けやき(樺)は落葉高木で、秋になると葉が落ちる木です。4～5月に淡黄緑色の花が咲きます。

朝夕は木陰がで、春から夏には木々から漏れる光がきれいに見えます。

3. 若宮八幡社

創建は慶長末期または元和年間といわれており、玉垣内のお砂を受ければ安産間違いなしと参拝者が多く訪れます。(第1、3日曜日及び、土・日・祝日の戌の日に安産祈願ができます。)

5月初旬から中旬に、ヒトツバタゴ(なんじゃもんじゃ)の白い花が咲きます。

コースから外れますが、トイレの利用に便利です。木陰で水分補給をしましょう。

4. なんきんはげ並木

7月に葉の色と同じような色の花が咲きます。秋の紅葉はとても綺麗です。

この歩道は広くて歩きやすい道となっています。「正しいウォーキングポイント」を意識して歩きましょう。



5. くろがねもち並木

枝は黒みをおび、葉は皮質で光沢がある常緑高木です。冬には赤いきれいな実をつけます。

「くろがねもち」は、昭和48年12月7日に「江南市の木」に制定されました。この歩道も歩きやすい道となっています。



6. 前野家屋敷跡

豊臣秀吉に仕え、蜂須賀小六とともに活躍した前野将右衛門門をはじめとする前野氏一族の屋敷跡です。近くには、前野氏一族の菩提寺であり寛延元年(1748年)に創建された観音寺や、前野氏一族や村人の守り神として700年以上の歴史を持つ前野天満社もあります。



観音寺



前野天満社

7. 中央公園

中央公園外周の歩道は、車通りが少ないので、森林浴を楽しみながら歩きましょう。余裕がある方は、中央公園内も歩いてみましょう。四季折々の自然を楽しむことができます。クールダウン、筋力アップ等いろいろな楽しみ方ができる場所です。



ゆかりの寺社、史跡を楽しもう!

いきいき並木コースの近くには、戦国武将ゆかりの史跡や、筆祭りが行われる北野天神社等があります。他にもコース内に、藤の花が楽しめる場所等もあります。

様々な歴史や、四季折々の景色に触れ江南の町を再発見してみましょう!



「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。

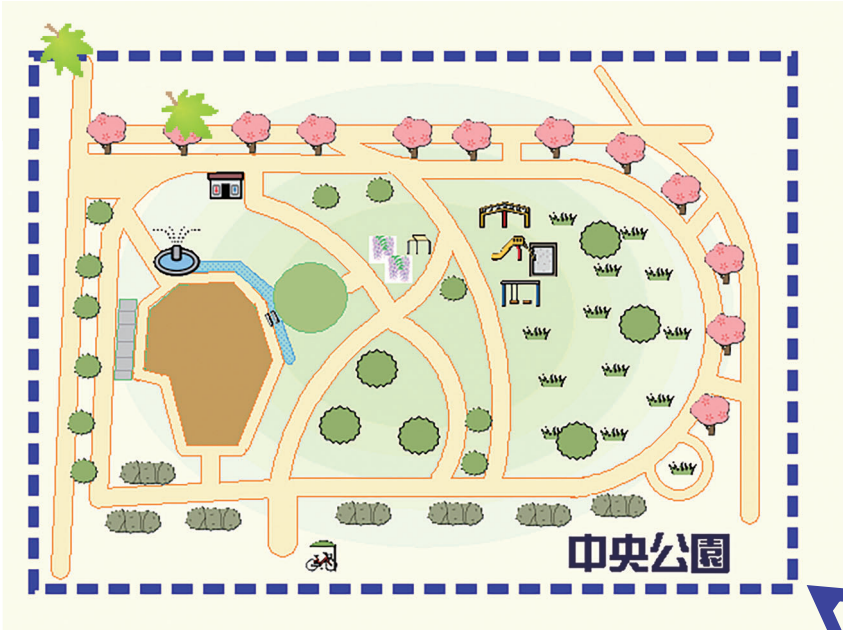
「ポイントカード(紙)」または「アプリ」のどちらかを選んで参加できます。

詳しくは、こちら▶



—健康の道—

いきいき並木コース



中央公園



Home&nicoホール (江南市民文化会館)

1

スタート
ゴール

北野天神社
*「北野天神」
交差点を
西へ11m先

Home&nicoホール
(江南市民文化会館)



2 一けやき並木



6

前野家屋敷跡
*「前野西」交差点を
北へ15m先

スタート：
Home&nicoホール
(江南市民文化会館)



5



くろがねもちの実



4 なんきんはぜの花

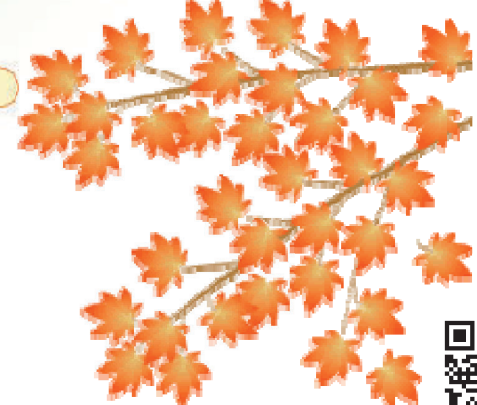


—なんきんはぜ並木—



3

若宮八幡社



健康の道 いきいき並木コース
ホームページ▶



トイレ 医療機関

健康の道看板

健康の道看板 (埋め込み式)

- 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。)