

信夫地区を歩こう!

Walking Map

掲載コースを歩いて、アンケートに答えていただいた方に、ステキな『信夫地区オリジナル絵はがき(4枚入り)』をプレゼント!

(信夫観光協会 作成)

先着100名

応募・お問い合わせ先

信夫の里健康づくり協議会 事務局 福島市役所 信夫支所
福島市大森字馬場1 電話 545-2170

裏面も見てね



大森～鳥川編

信夫地区の皆様方の健康づくりを応援する「信夫の里健康づくり協議会」では、『健康づくりのきっかけづくり』としてウォーキング・マップの第2弾を作成しました。今回は、鳥川地区まで足を延ばし歴史の深い二つのお寺を折り返し地点とするコースを作成しましたので、これを機に歩いてみましょう!



天台宗観音寺

福島市立鳥川小学校

ビューポイント



神明神社

陽泉寺



◎観音寺、陽泉寺を見学したいときは、事前にお電話をお願いします。
トイレ休憩の際はお気軽にお声がけください。

■観音寺/電話 593-3171 ■陽泉寺/電話 593-3141

矢吹家住宅
(国登録有形文化財)



八幡塚古墳

稲荷塚古墳



彼岸花群生地



県道南福島停車場線

362 県道南福島停車場線

滝ノ前

福島市立大森小学校

スタート

ゴール

福島市役所信夫支所

大森城山公園

黄金八幡神社

福島市立信夫中学校

文

148

県道水原福島線

〔上鳥渡(観音寺)コース〕

距離7.1km/時間 約90分

〔下鳥渡(陽泉寺)コース〕

距離6.1km/時間 約80分

▲高速道路の下をとります

信夫の里から



楽しく歩いて健康づくり



～ 歴史があり花も緑も豊かな信夫の里を歩いて再発見しませんか ～

ウォーキングの効果

①生活習慣病予防

血流が促進され血糖値や血圧を下げる効果があるとされています。

②肥満予防

エネルギー消費量が増えるため、体重や腹囲減少につながります。

③心肺機能の強化

全身の筋力が増強し、体力の維持・向上につながります。

④良質な睡眠につながる

脳が活性化され、幸福感やリラックス効果のある物質（ホルモン）が分泌されます。

ウォーキングを始める前に

☑ 体調は普段と変わりませんか

- ・体を動かす習慣のある方
→1日8,000歩を目安にしましょう
- ・あまり体を動かす習慣がない方
→まずはストレッチから

☑ 準備物を確認しましょう

- ・リュック（両手は空けて歩きましょう）
- ・水分（のどが渇く前にこまめに水分補給を）
- ・動きやすい服装
（吸湿性、速乾性に優れたポリエステルやナイロンなどがおすすめ）

☑ 歩く前後に準備体操をしましょう

- ・体を動かす前後には体をほぐしましょう

運動の前後はストレッチをしましょう!



体側伸ばし

片腕を頭上に伸ばす。息をゆっくり吐きながら、伸ばした腕と反対に体を横に倒す。



アキレス腱伸ばし

後ろ足のかかとをつけたまま前膝をゆっくり曲げる。



脚伸ばし

片足を外へ開き、つま先と膝を同じ方向に伸ばす。かかととは地面から浮かないように注意する。



肩関節をほぐす

片腕のヒジあたりをもう一方の腕で胸に引き寄せる。



深呼吸

大きく腕を後ろに広げ、胸いっぱい空気を含み込み、口からゆっくりと吐き出す。

それぞれの動作は15～20秒かけて行います。痛みがある場合は無理せず、気持ち良い程度に動かします。

ウォーキングをはじめよう!

靴の上手な選び方



効果的な歩き方



継続は力なり... 習慣化して健康に過ごそう

- ◀ 無理をしないこと
- ▶ 記録して「見える化」しよう