



地元を歩こう お気軽ウォーキング



忍者食丸くんが、皆さんが楽しく元気に暮らせるように、地域の健康づくり推進員・食生活改善推進員(※1)が中心となって作成した「ウォーキングマップ」(※2)を紹介します。

※1 運動・栄養・休養のバランスのとれた生活習慣を自ら実践するとともに、健康づくりを身近な地域の中に広めていく活動を行うボランティア。食生活改善推進員は、全国組織。
※2 誰でも気軽に楽しくウォーキングを楽しむことができるよう、市民の皆さんの身近な場所の見所ポイントを掲載したマップ(一部加工あり)。市ホームページから閲覧可。

健康増進課 ☎(626)1126

河内地区 ウォーキングマップ

河内地区食生活改善推進協議会
河内地区健康づくり推進員会

緑の田園都市 河内

コース距離**3.93km** 所要時間**49分**

「奥州街道白沢宿」として栄えたこの地は、白沢の清く澄んだ水辺に回る水車に風情を感じ、楽しむことができます。

河内総合福祉センター	1,030m	ドリムプールかわち	500m
	13分		6分
1,320m	白沢公園	700m	明星院
16分		9分	5分
			380m
			白髭神社

河内地区
ウォーキングマップ

河内総合福祉センター 1,030m 13分
ドリムプールかわち 500m 6分
1,320m 16分 白沢公園 700m 9分 明星院 380m 5分 白髭神社

河内総合福祉センター

白髭神社
慶長年間(1596~1615年)に近江園により分けられた神社です。83段の石段を上った境内からの眺めは素晴らしいです。

明星院
文明10年(1478年)、法印長弘が作ったといわれ、慶長年間に下田原から白沢宿の現在地に移りました。

須賀神社
江戸時代中期には建立したといわれ、享和3年(1803年)に疫病除けの守護神である津島神社から分霊し、ご神体としたと伝えられています。

白沢公園
赤い麦わら帽子や水車がシンボルの自然がいっぱいの農村公園。公園内ではグラウンドワーク西鬼怒が九郷半川などの自然を活用した体験学習や田んぼの学校なども行っています。

河内が愉快だ 宇都宮

AED設置場所 WC トイレ設置場所

【消費エネルギー計算式】
3.3 (運動強度) × 体重 kg × 時間 × 1.05 = kcal

※参考 「奥州街道まち歩きマップ」(作成 白沢地区景観づくり推進協議会)

体重60kgの場合
このコース消費カロリーは **170kcal** ※おにぎり1個(100g)または、ナン2個(400g)相当です。

河内地区食生活改善推進協議会
河内地区健康づくり推進員会
会長 山藤 伊登恵さん

水車に風情を感じる 癒しのコース

河内地区のウォーキングマップは、かつて奥州街道の宿場町として栄えた白沢宿を通るコースになっています。歴史ある神社や寺などに触れることができ、また、水辺に回る水車に風情を感じながら楽しくウォーキングをすることができます。

河内地区食生活改善推進員・健康づくり推進員は、毎月第1月曜日午前10時に河内保健センター(白沢町)に集合し、体操やウォーキングなどをしています。参加は自由ですのでぜひお気軽に参加してください。

歩く前には必ずチェック

- 体が楽に自由に動かせる服装 **服装編**
- 気候に合わせて体温調節をする
- 膝や足の関節に負担のかからないスポーツシューズを
- 靴はつま先部分に余裕があり、窮屈でないものを

ウォーキングを楽しむコツ

- 仲間と一緒に
- 日々の変化を楽しむ
- 地域の見どころを巡り、自然を楽しむなどの、ながらウォーキング

◎「地元を歩こう お気軽ウォーキング」は、動画でもご覧いただけます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
◎映写機マークのある写真に、アプリをダウンロードしたスマートフォンまたはカメラ付きタブレットをかざすと、3月上旬から、AR(拡張現実)で動画をご覧いただけます。設定方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

