



地元を歩こう お気軽ウォーキング

歩けば
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

忍者食丸くんが、みな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。

豊郷地区健康づくり推進委員会
豊郷地区
ウォーキングマップ

豊郷まほろばの道
コース距離 **3.43km** 所要時間 **45分**
自然・歴史・芸術にふれあえるコース

体重 60 kg の場合
このコースの消費カロリーは
132kcal
シュークリーム 1個分

宇都宮美術館
美術館に来られた時は、庭にあるいくつかのオブジェも見逃しなく、25メートルもある周りの森の散策もお勧め。花や虫や鳥に会えますし、四季折々の自然を楽しめます。

美の橋
橋の下の美しい川には、蜚が生息します。夏には南側の蓮田でハスが咲き、秋には北側の広大な田が黄花コスモスで埋まります。地主さんの好意と努力に感謝。

長岡百穴古墳
52基の横穴が開口。7世紀前半の築造で家族墓的性格のものとも推測され、位置的に瓦塚古墳群とも関わりがあると考えられます。内部の仏像は、後世の作です。お堂の前に、小杉放庵の歌碑があります。

瓦塚古墳群
瓦塚古墳が最大唯一の前方後円墳で、6世紀後半頃に築かれたと推測されています。周囲の30基以上の円墳と共に、市内最大級の古墳群を形成しています。

太子堂
お堂の厨子の中には、聖徳太子の像が祭られており、33年に一度、開帳されます。その際には、地元の皆さんが、紋付姿に威儀を正し拜せられるとのこと。

急な斜面 要注意

約920m (美術館駐車場-瓦塚古墳入口)

宇都宮美術館 780m 10分
美術館駐車場 660m 8分
瓦塚古墳入口 500m 6分
美の橋 890m 11分
長岡橋 420m 5分
長岡百穴 180m 2分

消費カロリーを計算しよう $3.3 \text{ (運動強度)} \times \text{体重} \text{ kg} \times \text{時間} \times 1.05 = \text{消費カロリー}$

豊郷地区健康づくり推進委員会
おおかど
会長 **大門とよ子さん**

豊郷地区のウォーキングマップは、夏はハス、秋はコスモスを見ることができるなど、季節感のあふれる自然豊かなコースです。また、古墳や美術館のオブジェもあり、歴史や芸術にも触れることができます。

豊郷地区健康づくり推進委員会では、毎月第3土曜日(祝休日の場合は翌週)、5~8月は午前8時、9~4月は午前9時に宇都宮美術館駐車場に集合し、今回紹介したコースより長い6~8キロメートル程を歩いています。事前申し込みは必要ありませんので、皆さんも気軽に参加してみませんか。

歩く前には必ずチェック

- 体調チェック
- 体調の悪い人は無理をしない
- 治療中の病気がある人は、かかりつけ医に必ず相談をする
- 水分摂取はこまめに(ウォーキング中も忘れずに)

準備運動・整理運動

効果 ■ けがを予防する
■ 整理運動は、疲労を回復する

心得 ■ 呼吸を止めずに丁寧に
■ 力を入れすぎない

※ウォーキング前後に、必ず軽い体操やストレッチを行いましょう。

◎「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、6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。

