

美祢市於福町

～春は桜、秋は紅葉 見晴らし最高コース～

中級 アップダウンあり



距離
5.1 km



時間
1 時間



歩数
約 8,400 歩

①於福公民館



駐車場あります

②注意ポイント



③長念寺



④志道家墓所



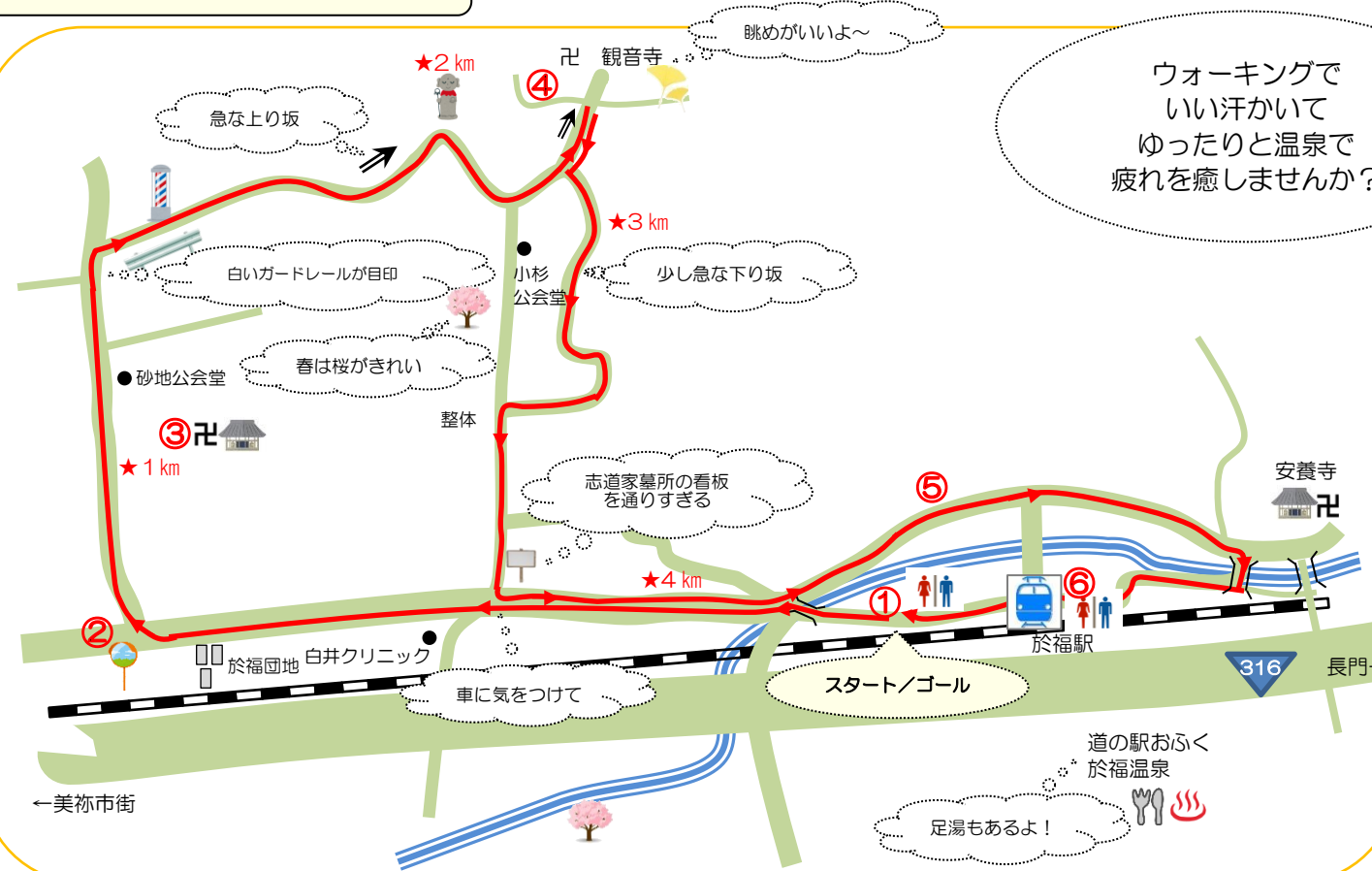
志道家墓所

志道家は毛利家より分家した家臣で、毛利家のもとで重要な地位にあって活躍する。寛永2年(1625)志道家7代就幸が於福に知行地を得て、菩提寺、住居をもち、明治初年までの244年間主従関係は続く。

志道家墓所は、7代就幸からその子孫14代まで葬られた所。萩藩三千石武士の墓が、城下を離れた遠隔地にそろって残されているのは珍しく、大変貴重な存在。



岩風呂発見!
志道家墓所のところにあるから見つけてね!



ウォーキングでいい汗かいて
ゆったりと温泉で疲れを癒しませんか? ♨️

於福公民館

⑥於福地域交流ステーション
自由に入れるよ♪

⑤六地藏発見!

ウォーキングがおすすめのワケ

ウォーキングは
いいこといっぱい



上半身 腕を振りながら筋を伸ばして歩くことで背骨を支える筋肉が鍛えられ、姿勢もよくなってきます。

胃腸 足裏には内臓の諸器官とつながるツボがあり、そこを刺激されることで胃腸の調子もよくなってきます。



ウォーキングひろめ隊の声

身体面の効果だけでなく、四季折々の景色や小鳥のさえずり、すれ違う人とあいさつを交わすことなどもウォーキングのいいところ (67歳男性)

空いた時間少しずつでも歩く習慣をつけると良いです (65歳女性)



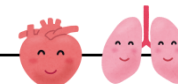
脳 全身の血流が促進され、多くの酸素が脳へ行きわたります。脳細胞が活性化され、認知症予防などにも役立ちます。



心 適度な運動はストレス解消するのに役立ちます。また歩くことで自律神経のバランスが整うとも言われています。

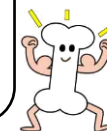


足の運動が
すべての組織を
元気にする



心肺機能 一定のリズムの呼吸で心臓や肺などが活発に働くようになります。

足腰 骨にも適度な荷重が加わり、骨粗鬆症の予防としても効果があります。



血液 運動によって血管に付着しているコレステロールを運びだしてくれる善玉 (HDL) コレステロールが増加します。血管も活発に働き、血液がサラサラになります。

