

美祢市豊田前町

～炭鉱から模様がえコース～

初級



距離
5.3 km



時間
1時間30分



歩数
約6,000歩

① 豊田前公民館



奥に駐車場があるよ

② 再誕の丘



【再誕の丘】

平成16年12月15日に、南野知恵子法務大臣（当時）が美祢テクノパークを視察された。その折、かつて立ち並んでいた炭坑住宅が、美祢社会復帰促進センターに生まれ変わることにちなみ「この施設で受刑者が社会復帰するために生まれ変わる」ことを心から願ってこの丘を「再誕の丘」と命名された。

④

歩道がないところがあるので車に気をつけて！

浄円寺

駐車場

日野川

スタート/ゴール

豊田前郵便局

⑤ 豊田前郷土資料館

長福寺

③ 麻生八幡宮
宝篋印塔

豊田前公民館

⑤ 豊田前郷土資料館



美祢社会復帰促進センター

普段は鍵が閉まっています。豊田前公民館へ声をかけて鍵を借りてね。
☎ 0837-57-0001

【麻生八幡宮】

美祢市指定文化財。境内に盛綱母子の墓と伝えられる二基の墓、宝篋印塔と無縫塔が並んでいる。室町時代中期～末期の作風といわれている。

③ 麻生八幡宮



④ 庚申塚



「昔ここは栄えてましたよ」という印

もうひとふんばり!

タオルでやって美～ね～



(座って、足は楽なポーズで)



～ストレッチ～ 筋肉をゆっくりのばすことで、筋肉や関節をほぐします

- 痛くない程度(無理しない)
- 1動作に20秒保持(カウント)
- 反動をつけず、ゆっくりと
- 体を温めて行いましょう
- 呼吸は普通に

◆首まわり…背筋を伸ばして

①



◇首の後ろを伸ばす。

②



◇首の横を伸ばす。左右行う。

ポイント!
手は、斜め下にのばす

◆腕まわり

③



◇腕を下から上へ上げる。
両腕を伸ばす。

④



◇腕を上から右へ下げ、元に戻す。

⑤



◇腕を上から左へ下げ、元に戻す。

ポイント! 前のめりにならないように、正面を向きましょう

◆腰

⑦



◇手を水平に前に出し、上体をひねる。
左右行う。
タオルを追いかけるように、顔も回す。

◆太もも

⑧



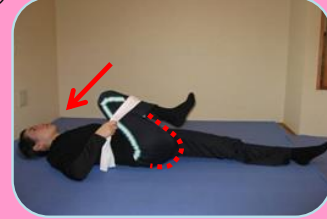
◇片足にタオルをかけて、持ち上げる。
(足をかえて両方行う。)

⑨



◇横向きに寝る。
足首にタオルをかけてひっぱる。
(足をかえて両方行う。)

⑩



◇あおむけに寝る。
膝にタオルをかけてひっぱる。
(足をかえて両方行う。)