

美東町綾木

急坂のぼれば滝の世界！

～鳳鳴から薬王寺、男滝・女滝

中級

縁結びコース



距離
2.2 km



時間
1 時間



歩数
約 3,900 歩

① 鳳鳴地域交流センター



駐車場・トイレあります

② 注意ポイント 1



①



スタート/ゴール

②



田園が広がっています★

③

光泉坊
薬王寺集会所

④



開け閉めを忘れずに行えば、
出入り可能✿

⑤



休憩スペース

⑤ 女滝



⑤ 男滝



夏は涼しくて気持ちが良いよ

① 鳳鳴地域交流センター

鳳鳴地域交流センター

～男滝・女滝～

「男滝」「女滝」からなる滝で、薬王寺川の支流を登っていくと右手に男滝が見えてきます。雄大な男滝に対して、繊細な女滝です。木々と滝のバランスの良さは抜群で、特に秋は紅葉がとても綺麗です。

登り坂が約 1 km 続くよ！
天候の悪い日は足元注意！

～光泉坊～

享保六年（1721年）に大嶋郡屋代村から引地して創建され、本堂内に木造十一面観音立像が安置されています。

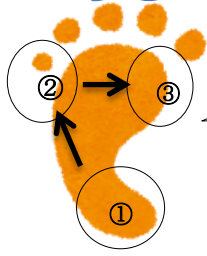
④ ポイント 2



有害獣防止のための柵

【ウォーキングマップ作成】ウォーキングひろめ隊、美祢市健康増進課
制作年月日：平成 30 年 3 月 31 日

歩きの質を高めるためのエクササイズ



足の着地が、かかとかつま先に、①かかと→②小指→③親指となるように意識しながら、ストレッチを行ってみましょう。

あおり運動

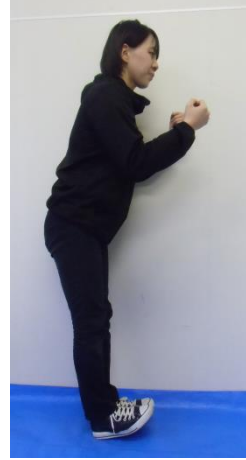
腕を後ろに振り、つま先立ち。腕を前に振りかかと立ち。

つま先（腕は後ろ）



10回

かかと（腕は前へ）



エッジ運動

小指側・親指側エッジ重心を乗せ、上半身を軽く左右に捻る。



10回



そけい部さすり

息を吐きながら、そけい部を10秒程度さする。



キャット&ドッグ



四つん這いになり

上体を丸めたり、反らせたりする。

10回（立位でも可）



体幹部～肩甲骨・背骨・骨盤を動かしましょう

腰回し（股関節回し）

そけい部に手を当てたまま腰を左右10回程度回す。



背伸びストレッチ



両手を組み、上に伸び体幹を伸ばす。
20秒程度キープ

ウォーキングを長く続けるためには、エクササイズで体をほぐしてあげることも大事★