

秋芳町秋吉

～秋芳洞の裏側が見えるコース～

初級

距離 5.7 km

時間 1時間05分

歩数 約8,300歩



①秋芳保健センター

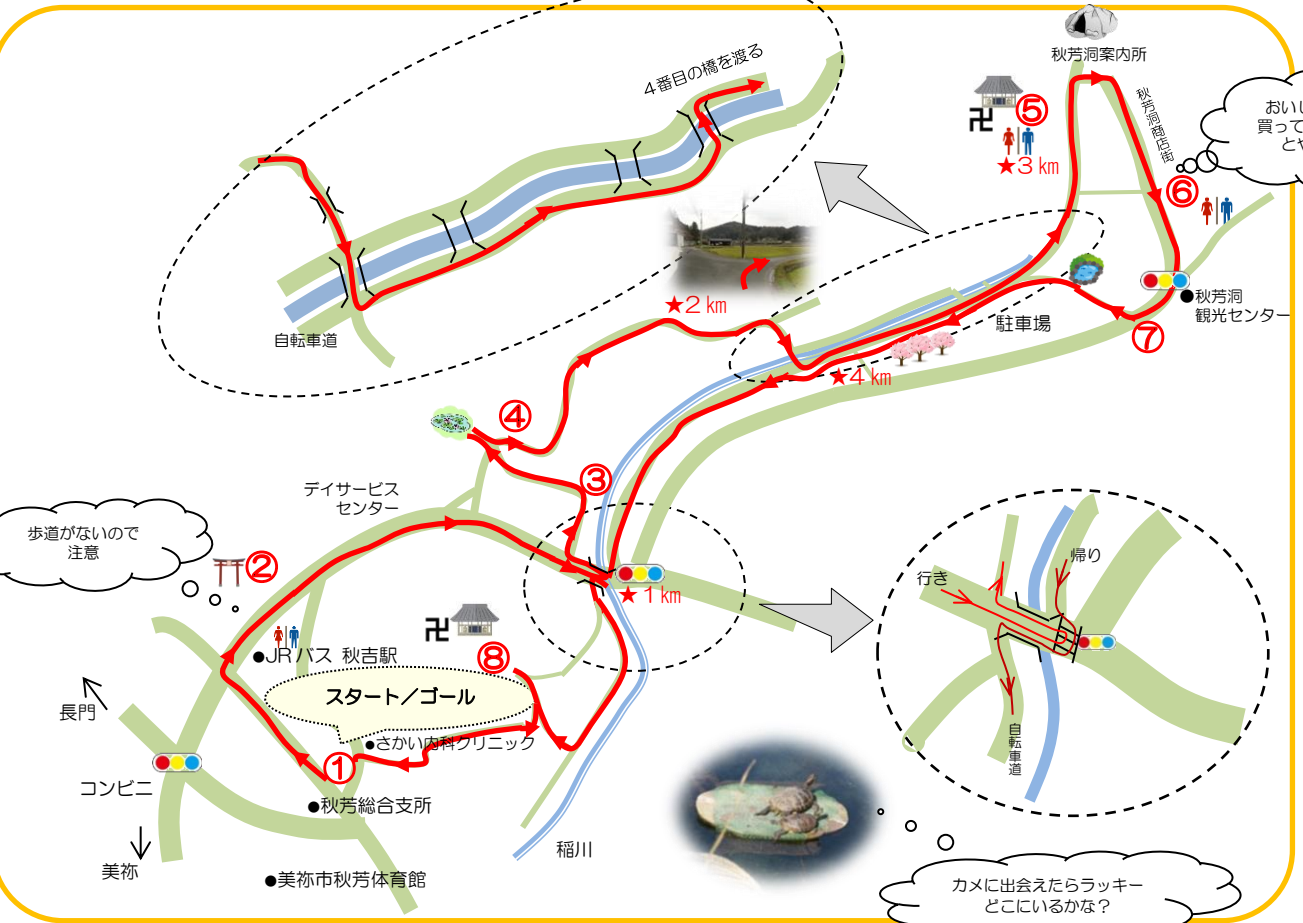
駐車場あります



②秋吉八幡宮



③注意ポイント



歩道がないので注意

カメに出会ったらラッキーどこにいるかな？

おいしいものを買って、ここでひとやすみ♪



④曾和の湧水



⑤開山堂



⑥秋芳洞ふれあい広場



秋芳保健センター

⑧自任禅寺

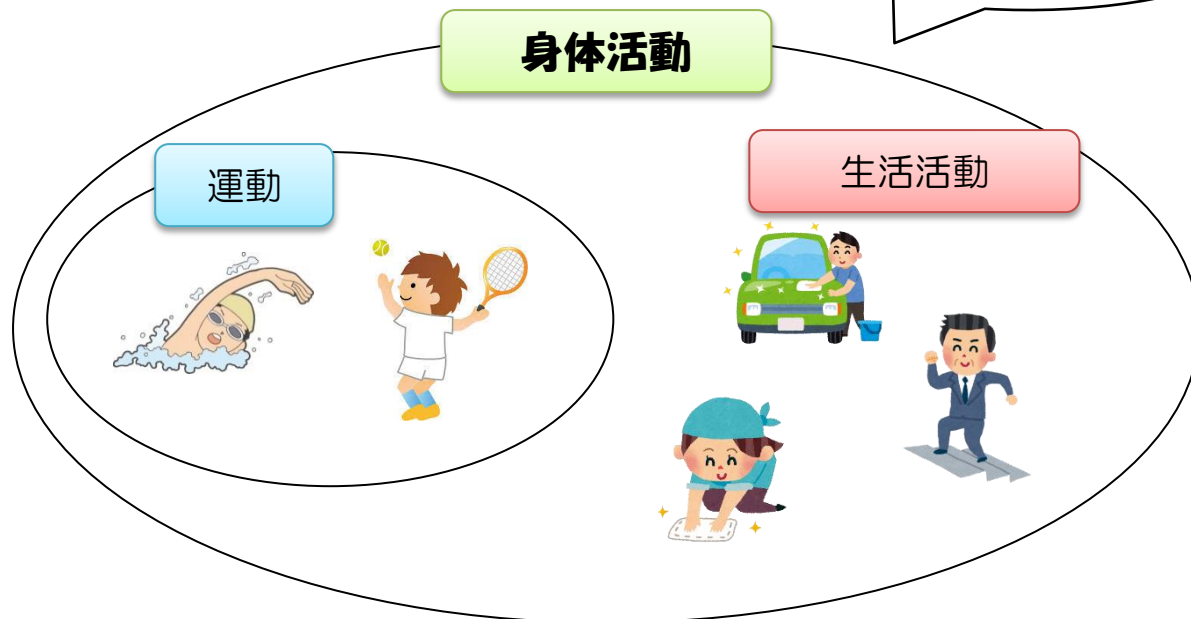


⑦注意ポイント2

稲川の由来
秋芳洞の中から流れ出ている二級河川。秋吉台に降った雨がドリーネなどから地下に染み込んで流れ出ていると言われている。ある日大雨が降り洪水となったとき、赤村（現在の美東町赤郷）で刈干していた稲がこの川に流れたことから、「稲川」と呼ばれるようになった。

☆日常生活すべての身体活動を考えてみよう☆

「身体活動」 = 「生活活動」 + 「運動」



仕事での労働や家事、通勤、
買い物などの日常生活で
からだを動かすこと全般

ウォーキングひろめ隊の声



ウォーキング教室に参加以来、歩
数計と朝、夜の体重測定はかさ
ず続けています。歩数計をつける
ことをおすすめします。毎日の歩
数は気になりますから。
(60歳女性)



「生活活動」を増やしてみましょう

運動する時間を改めて確保できないときは、掃除や布団の上げ下ろし、洗濯物干しなどを積極的に行ったり、歩いて少し遠出してみたり、エスカレーターよりも階段を選ぶなど工夫してみると、生活活動が充実し、健康づくりに役立ちます。

ウォーキングを続けられている
秘訣は、日記帳に記入すること。
例えば、1万歩前後なら○、
5000歩なら△、2000歩なら
×というように。(72歳男性)

