

# 美東町大田

～初心者でも大丈夫！セーフティコース～

初級



距離  
5.0 km



時間  
1 時間



歩数  
約 7,500 歩

## ①美東保健福祉センター

駐車場あります



## ②金麗社



秋はイチョウの黄色い絨毯  
もみじもきれい♪

## 金麗社 (大田・絵堂戦役諸隊本陣跡)

1865年(慶応元年)、長州藩政府軍と高杉晋作が率いる諸隊が絵堂や大田で約10日間の戦いを展開した。金麗社は、諸隊が本陣を置いた所で、晋作や山縣有明、伊藤博文らが会議をして戦勝祈願を行った地。

## ③山頭火句碑



山頭火句碑

種田山頭火は、度々大田に行乞を行っており、昭和8年7月15日にこの場所で句を詠んだ。

## ④注意ポイント

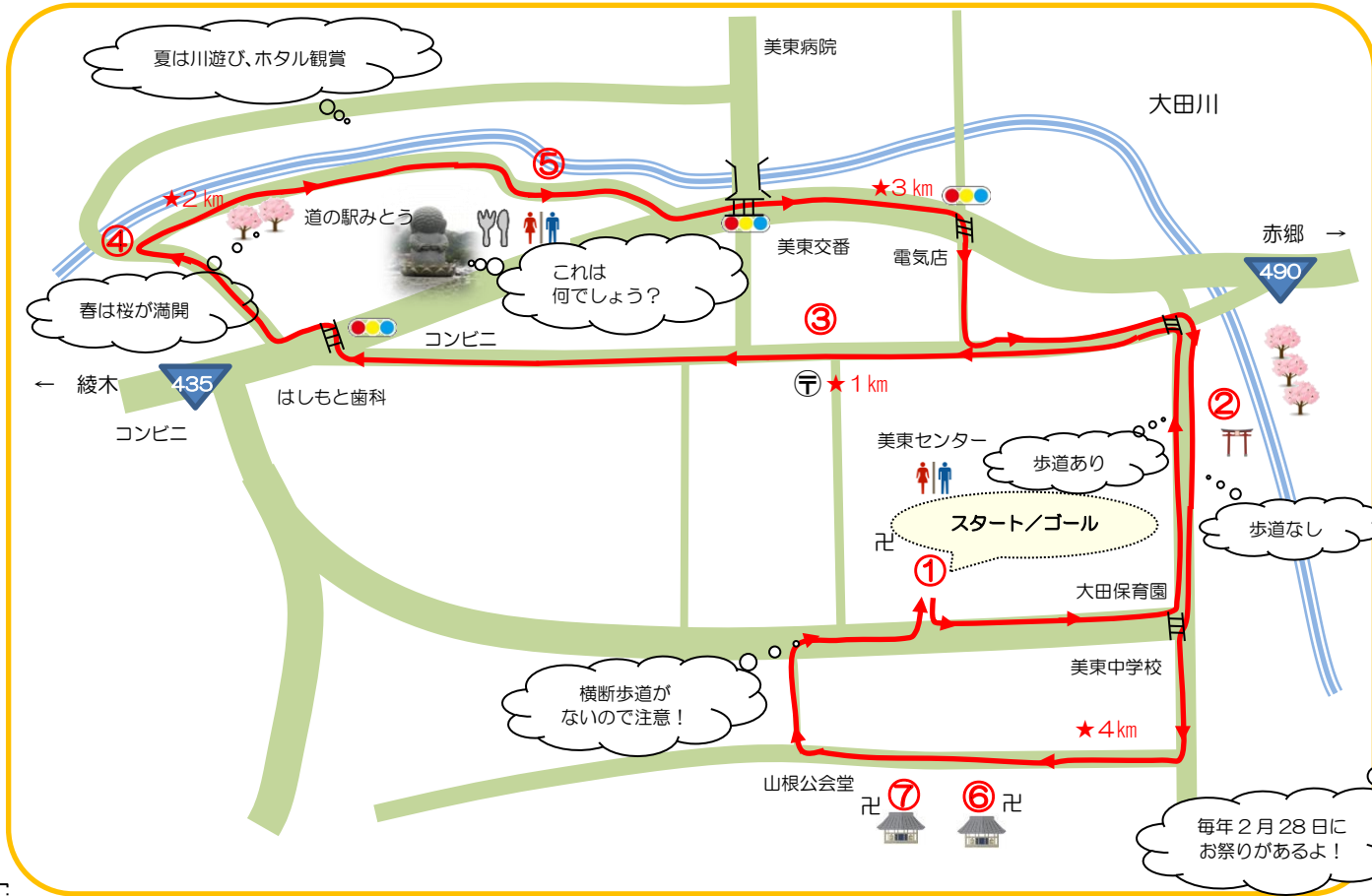


## ⑤親水公園 (ビオトープ)



## ビオトープ

水棲生物や鳥などの生活環が再現されている場所で、休憩にも最適。鴨やホタルに会えるかな？



## 美東保健福祉センター

## ⑦地蔵院の庭園



大きな梅の実がなるよ♪

## ⑥願成寺



上まで行くと、高倉三宝荒神様が祀られています

# 健康のための一歩を踏み出そう！

## プラス・テン まずは + 10から！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。  
あなたも+10で、健康を手に入れてください。



### ウォーキングひろめ隊からのアドバイス

～ウォーキングの「かきくけこ」～

- ㊦：感動する
- ㊧：気持ちをもって、気持ちを入れて
- ㊨：工夫する（どこを歩くか、どんなふうに歩くか）
- ㊩：健康のために
- ㊪：恋をすることも大事だよ♥

### ～メモ～

ロコモティブシンドロームをご存知ですか？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、略称：ロコモ）とは、筋肉や骨、関節、神経などの運動器が衰えて介護が必要になってしまう危険が高い状態のことです。これを予防するために、身体活動を増やしましょう。

### ウォーキングひろめ隊の声



旅行に行くとき運動靴を持参して近場を歩いてみます。思わず発見があって楽しいです。これも「歩くこと」が「気軽にできる」と思えるようになったからだだと思います。（63歳女性）

始めたきっかけは、時間がとれるようになったこと、健康を考えるようになったこと、家族に勧められたこと。ウォーキングを続ける秘訣は、思いついたときに歩くこと。（68歳女性）