



Let's walk
T=つのおくち

竜之口山…⑧⑨

一歩足を踏み入ると、深い森を歩いているみたいな森林浴気分。毎朝、欠かさず竜之口八幡宮に上られる方もおられます。池は釣りのスポット。30センチもあるバスがつかれるそうです。野鳥にも、出会えます。朝早く、かわせみを見たラッキーな方も。

大神神社…⑩

平安時代の書物にも出てくる、由緒のある神社です。境内に植えてある大きな松の木は、よく見ると葉が3本。お財布に入れておくと、お金が貯まるって話を聞きましたよ。

竜之口くるまづか公園…⑪

岡山市初のワークショップ方式で、みんなの声を聞きながら作ってもらった公園なので、ターザンロープや石の滑り台、バスケのコートなど、他にはちょっとない遊具がそろっています。季節の花の植え替えもしています。ウォーキングのコースに、ぜひ加えて下さい。

⑫

畑の片隅や、お庭に咲く四季折々の花々に出会えるのも、ウォーキングのたのしみです。桜だけでなく、早春の梅畑や桃畑もみごとです。大好きな木に、会いに行くのもたのしいですね。

雄町米の碑…⑬

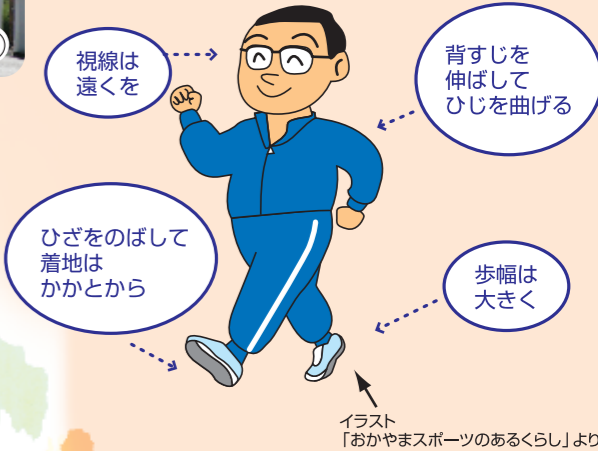
弥生時代から稲作が行われてきたというこの地域。条里制のなごりの、整然とした広い田んぼに沈む夕日の美しさは格別です。



坂道を歩いてみませんか？



竜之口学区には、坂道がたくさんあります。坂道を登ると、平地を歩くときよりも、太ももの前の筋肉や腰の内側の筋肉が鍛えられ、転倒予防のよい運動になるそうです。少しくたびれますが、消費カロリーも2倍！（ただし、くだりは1/2…）ウォーキングのコースに取り入れてみませんか？



あと5,000歩 おすすめウォーキングコース

石段コース のぼるのは大変だけど気分爽快！

コミュニティ～八幡宮～喜兵衛さま
/天津神社 \ 頭高山～コミュニティ
Total 2,571m
(5,732歩)

田園風景をたのしむコース

コミュニティ～鳥居～郵便局～小学校
～保育園～竜之口くるまづか公園～バス通り～コミュニティ
Total 3,139m
(4,346歩)

ちょこっと森林浴気分コース

コミュニティ～大神神社～バス通り～池～竜之口八幡宮鳥居～竜之口くるまづか公園～四御神桜並木～大神神社～コミュニティ
Total 3,636m
(5,146歩)

こんなふうに距離をはかりました

