



Let's Walking!!



仕事や育児、家事などに追われ、忙しくしているあなた！お天気のいい日に、夫婦で、家族で、楽しい仲間と浦安地区を歩いてみませんか？風や木々、草花から季節の移り変わりを肌で感じることができます。また、意外な発見があるかもしれません。新しい発見をしたときは、お知らせください！

正しいウォーキングの姿勢

- ①視線は遠くを見つめる。
- ②背筋は伸ばして胸を張り、のびのびと歩く。
- ③腕を前後に大きく振ってリズムをとる。
- ④ふだんの歩きよりいくぶん広く歩幅をとって歩く。
- ⑤かかとから着地して

つま先で地面を蹴るように歩く。



美しいマナー

- ①植物はとらない。
- ②ゴミは持ち帰りましょう。
- ③歩行中は、禁煙です。

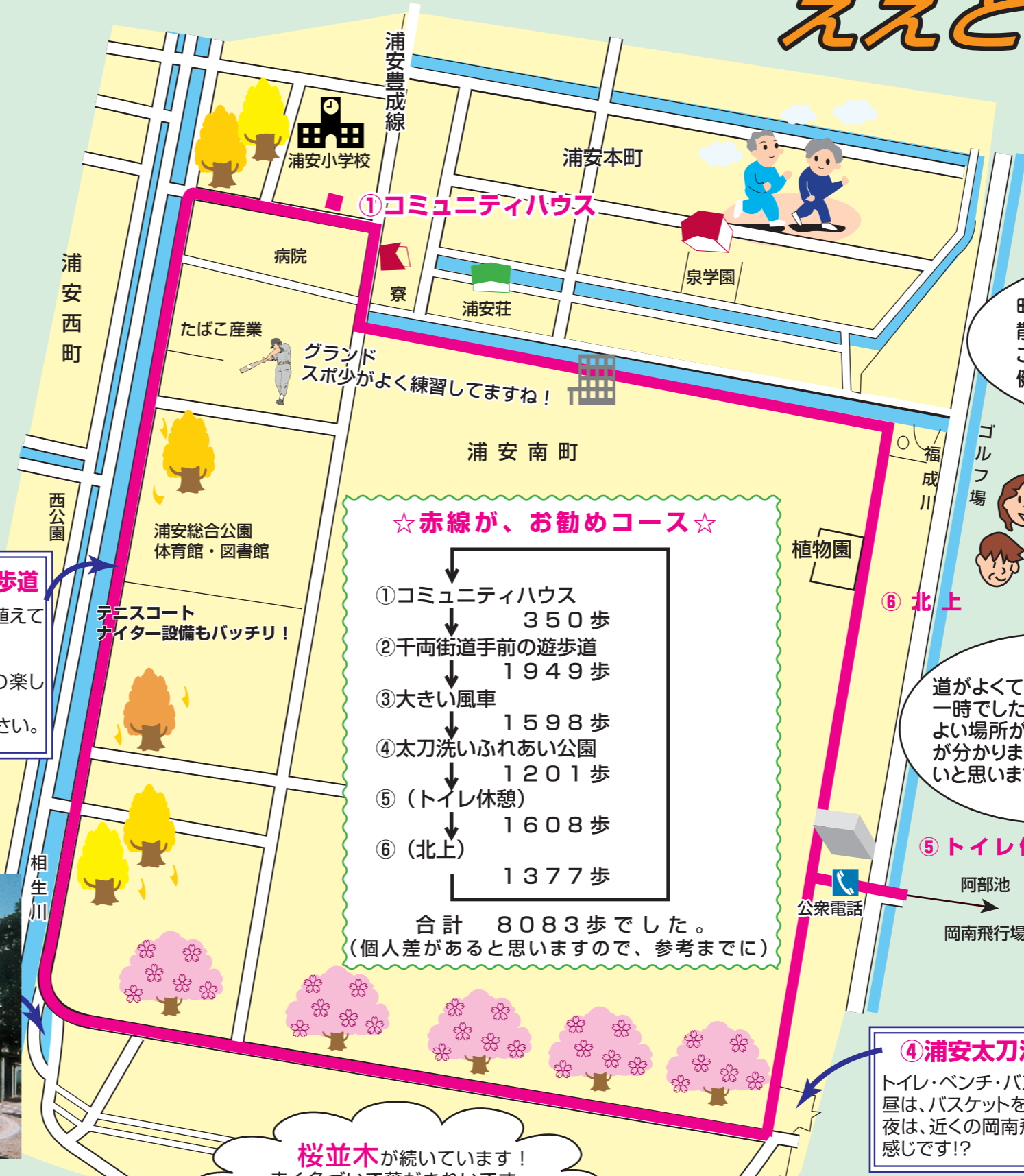
「ええところ発見図」は、自分たちの住んでいる「地域の良さ」を再発見しようという視点で作成したものです。作成過程で、地域を何度も歩くことにより普段見過ごしていた大切な資源を再確認しあい、話し合いを重ねてつくりあげました。いろいろな人と知り合い、お互いを認めあうことで、この地域に住む人の「ええところ」も再発見しました。そして、今まで以上に愛着が深まりました。この「ええところ発見図」を利用して、ますます地域の絆が深まっていくことを願っています。

—作成者—

豆知識

★1,000歩のウォーキング(歩くこと)は
時間にして約10分
距離にして、約600~700m

浦安地区 ええところ発見図



☆赤線が、お勧めコース☆

- ①コミュニティハウス 350歩
- ②千両街道手前の遊歩道 1949歩
- ③大きい風車 1598歩
- ④太刀洗ふれあい公園 1201歩
- ⑤(トイレ休憩) 1608歩
- ⑥(北上) 1377歩

合計 8083歩でした。
(個人差があると思いますので、参考までに)

②千両街道手前の遊歩道
いろいろな種類の木が植えてあります。春の桜。初夏の柳。秋の紅葉。冬の落葉樹。四季折々の楽しみ方ができます。花壇の花もお楽しみください。



③大きい風車！！
浦安には、風車が2つあります。風のある日は、ちゃんと動くよ！2階建ての建物もあり、上からの眺めもいいものです。

桜並木が続いています！赤く色づいて葉がきれいです。春には、満開の桜の木の下で、お花見もいいかも！！

町内の整備が行き届いて散歩には、安全で最適!!
これからも健康のために歩いていきたいと思います!

秋を伝える木々の美しさ、歩く楽しさを感じました。

天気もよく、とにかく気持ちよく歩けました!気分爽快!!リフレッシュ!!

道がよくて気持ちのよい一時でした。初めて歩いて、よい場所がたくさんあることが分かりました春にも来てみたいと思います。



④浦安太刀洗ふれあい公園
トイレ・ベンチ・バスケットゴールがあるよ!昼は、バスケットをする若者もいます。夜は、近くの岡南飛行場に照明もありいい感じですよ!?



平成15年10月作成
浦安地区愛育委員会
岡山市保健所・南保健センター