

葦高学区

作成: 葦高学区愛育委員会 協力: みんなの葦高協議会 葦高地区社会福祉協議会

発行: 倉敷市 (平成31年1月改訂)

早朝・薄暮・夜間は、反射材やたすきを身につけましょう!

•************•**



足高山散策コース(上級者向き) 5.3km 約8.500歩

倉敷市保健所東→葦高小前→葬儀店右折 →大高交差点右折→大高東交差点右折→ 足高山西口より上がる→1→2→3→4 →6→6/2→くらしき健康福祉プラザ西 →倉敷市保健所へ

- ○春は足高公園の桜が見どころ
- ○足高山を下る際、落ち葉等があるため 注意



お気軽コース(初心者向き) 3.4km 約5.000歩

倉敷市保健所東→ホームセンター右折→ バイク店左折→倉敷南高校東を左折→吉 岡公園→倉敷笹沖郵便局→文具店左折→ 倉敷市保健所へ

○秋は倉敷南高校土手のコスモスがきれい



自分のペースで無理なく歩ける距離から始めましょう。 慣れてきたら少しずつ距離を伸ばしてみてもいいですね。 習慣的に運動することが大切です♪



層の力を

抜きましょう

ひじは90度程度に曲げ、

腕は大きく振りましょう

背筋を伸ばして

胸を張りましょう

ーキングは正しい姿勢で

数十メートル先を 見ながら歩きましょう

> 水分補給を しっかりしましょう

できるだけひざは 伸ばしましょう

> 歩幅は大きく かかとから着地 しましょう



農耕に関する神々様です。 写真は原医院前の始神様。

足高公園

足高公園からの眺望が

とてもきれい。 春には

たくさんの桜が咲き、

祭りも行われる。



2 咲くやこの花桜

足高神社の祭神:木之花佐久夜比売命(このは なさくやひめのみこと) は桜の頭頭となっている。



4 足高神社入口

足高神社は、醍醐天皇時代 (西暦927年) に制定の「延 喜式神名帳」に備中国18座に数えられている。

当時の足高山は海の中の小島で麓が生い茂っており、当 師の社号は難高神社である。

海であったころは、別名「帆下宮」とも呼ばれていた。





農耕に関する神々様です。 写真は島地・下田の東用水近くの 地神様。



農耕に関する神々様です。 写真は西山根・稚児岩前の地神様。



ウォーキングのさまざまな効果

- ①心臓や肺の機能が向上する
- ②肥満の解消や予防に役立つ
- ③動脈硬化の促進を抑える HDLコレステロールが増える
- ④糖尿病の症状が軽くなる
- ⑤高血圧症が改善される
- ⑥骨粗しょう症の予防に役立つ



履き慣れた運動靴で

歩きましょう

瀬戸内海に浮かぶ笹島は難所で波 が荒く、波で削られてできた岩。 その岩が稚児岩と名付けられたの は、御神路で稚児が休んだところ から付いたと言われている。

