

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！

作成者
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

葦高地区を 楽しく歩きましょう!

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♪



ウォーキングは正しい姿勢で



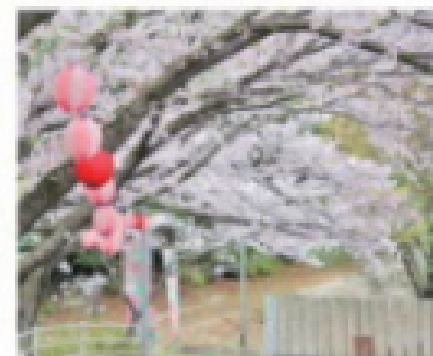
ウォーキングのさまざまな効果

- 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



① 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）は桜の語源となっている。



③ 地神様

農耕に関する神々様です。
写真は原医院前の地神様。



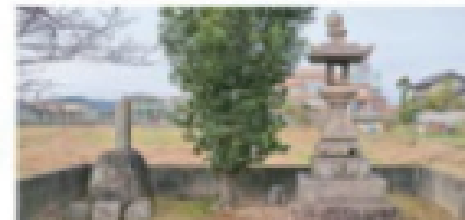
④ 足高神社入口

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葦が生い茂っており、当
時の社号は葦高神社である。
海であったころは、別名「帆下宮」とも呼ばれていた。



⑤ 地神様

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。



⑦ 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。



⑥ 稚児岩

瀬戸内海に浮かぶ世島は難所で波
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、御神降で稚児が休んだところ
から付いたと言われている。

