

多可町 ウォーキングMAP



2019年度版

加美区

ふるさと早春ウォーク'16map



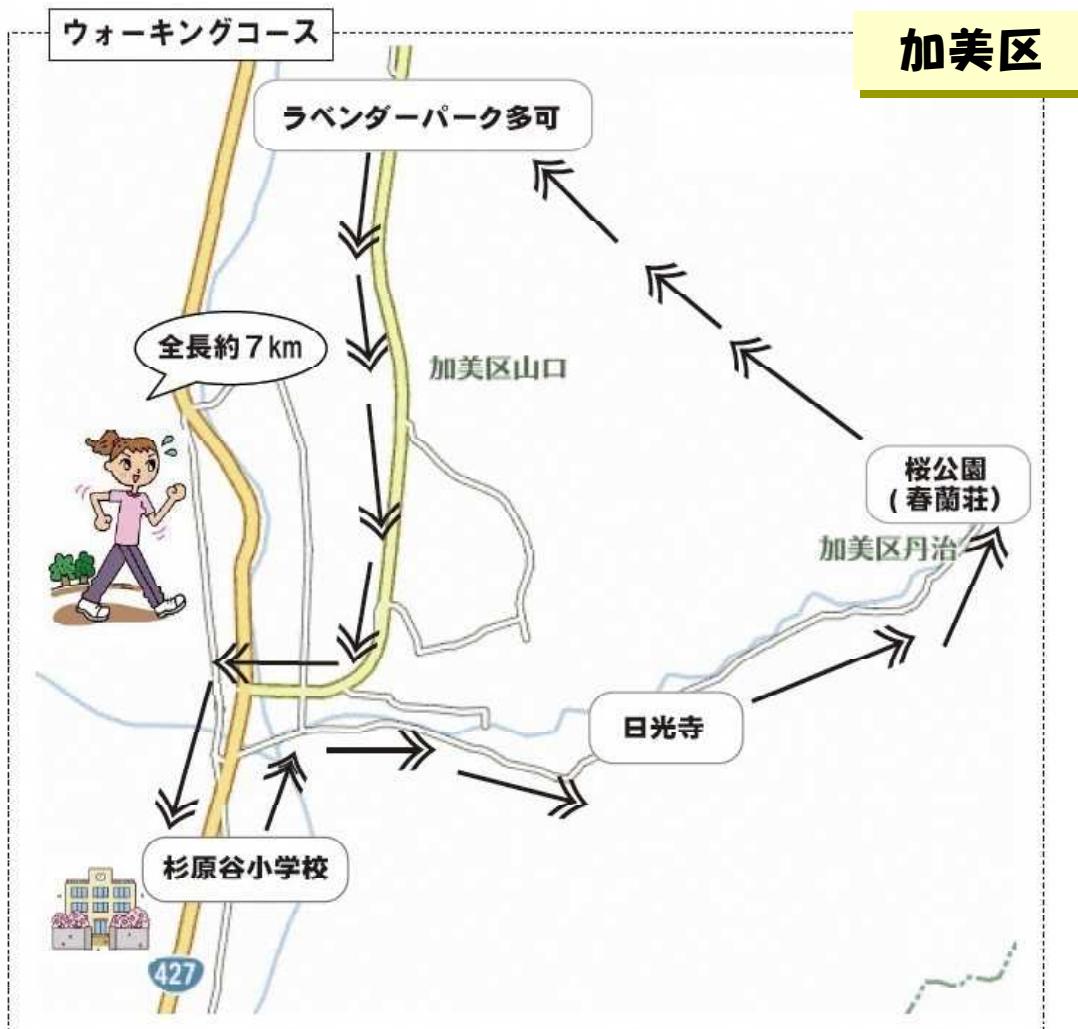
加美区

ふるさとお花見ウォーク'17map



加美区

ふるさと新緑ウォーク'18map



加美区

ウォーキングコース

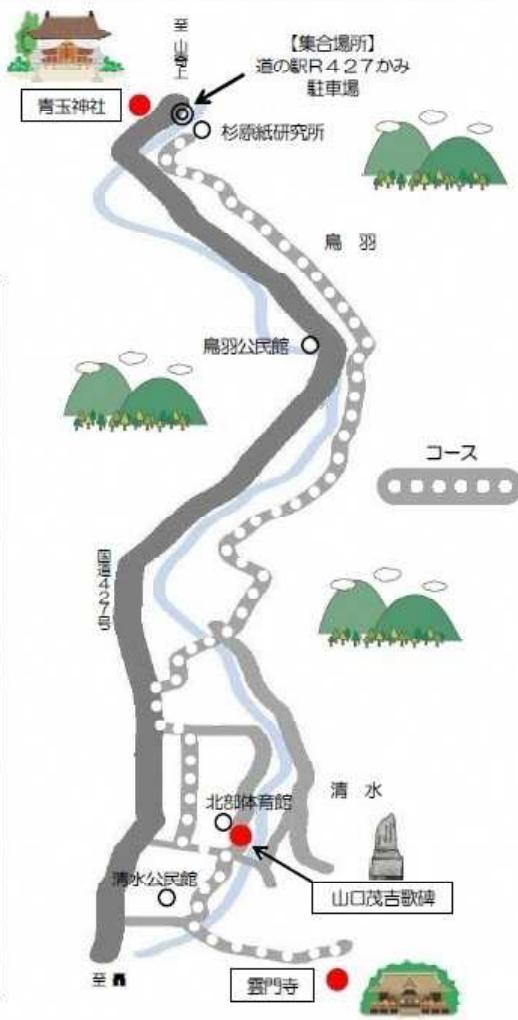
往復 約7.5km

【山口茂吉（もきち）歌碑】
明治35年4月加美区清水に生まれ、中央大学卒業後アララギ派の彦藤茂吉に師事。
歌碑には遠く故郷を偲んだ詩が刻んであります。

『春の雪 峰降りしつつ寒からむ
わがふるさとの村を思へば』

【雲門寺（うんもんじ）】
多可町では、禅の道場として有名なお寺で、日本建築の粋を集めた大伽藍と庭園は
素晴らしい、侘び寂びの極みを感じさせてくれます。

【青玉（あおたま）神社】
創立年月日は定かではありませんが、最初、三国岳（みくにだけ）の頂上に鎮座し、
のち、現在の地に移されたと伝えられています。一説では、命（みこと）が神木にお
触れになったところ片眼を失明されて青色になったことから、青玉と呼ばれるよう
になったと言い伝えがあります。拝殿を拝むように立つ七本の杉は樹齢600年～
1000年という巨木で、県指定天然記念物です。（青玉神社夫婦杉）



加美区

ふるさと新緑ウォーク'19



岩座神棚田



棚釜公会堂



諦願寺～棚釜公会堂～五靈神社
コース長 4.1km+3.2km 全長7.3km



ポールウォーキング

ポールを使って歩くと、正しい姿勢ができ、しっかりと大股で歩くことで、全身の筋肉を刺激するため、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。さらに、転倒予防や足腰への負担軽減など安全性も高まります。

下に向かない

背筋をのばす

慣れてきたら
ひじを大きく
前に出そう

ポールは
右手と左足
左手と右足
を交互に出す

歩幅を広く

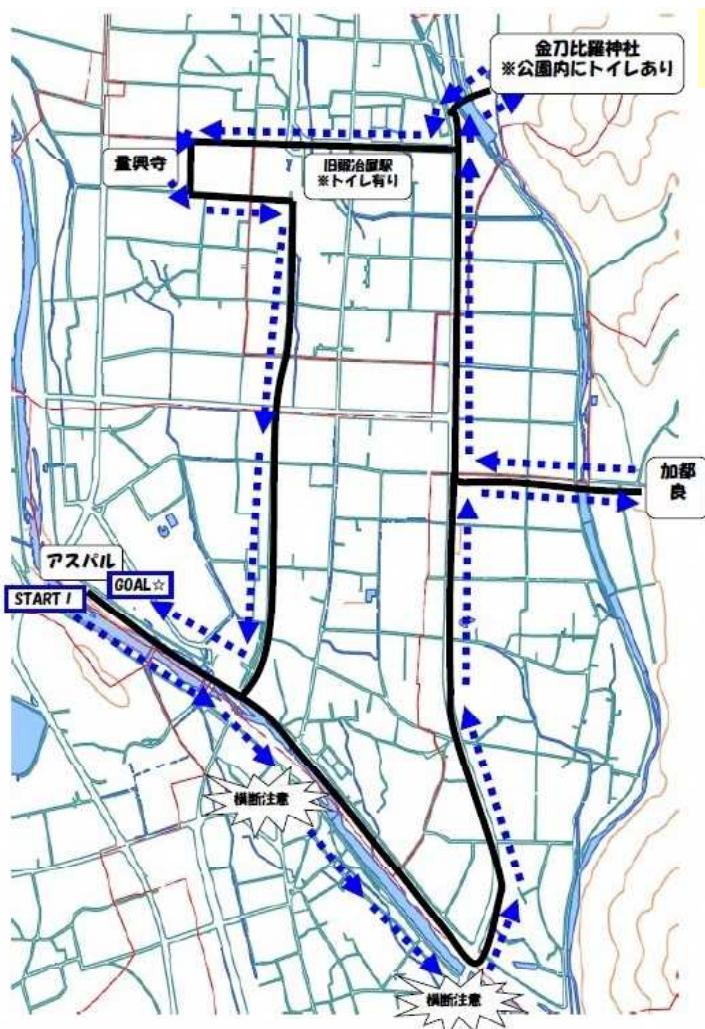
速いテンポで
歩きましょう



中 区



中 区



中 区

ふるさと早春ウォーク'18map



中 区

ふるさとお花見ウォーク'18map



中区

ふるさとお花見ウォーク'16map



ウォーキングコース

中区



中 区

ふるさと早春ウォーク'17map

【集合場所】 余暇村公園

間子のスズメ
「コトコト」と音を立てて歩くと言われる間子のスズメ。間子の七不思議の一つで、昭和58年に完成した加都良大橋のシンボルになっています。

量興寺
650年頃に推古天皇の勅願寺として建立された多哥寺の後身で、平安末期に藤原頼頼が再興し、高倉天皇の母君の寺として寺格が高まって、量興寺となりました。東西64m、南北約80mの大きな規模を持つ、四天王寺と同様の伽藍配置のお寺でしたが、12世紀に九篠家の荘園となり、僧房や食堂はとりこわされて水田になっています。

【コース】 余暇村公園～間子・加都良大橋～天田・量興寺～ 間子・加都良大橋
コース長7.5キロ

中 区

ふるさとお花見ウォーク 2019map

【コース】 余暇村公園～東山児童公園～門前水仙ロード～ 門前公民館～那珂ふれあい館～余暇村公園
コース長 8.4 km

ポールウォーキング

ポールを使って歩くと、正しい姿勢ができ、しっかりと太股で歩くことで、全⾝の筋肉を刺激するため、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。さらに、転倒予防や足底への負担軽減など安全性も大幅あります。

下を向かない
歩く際は正面を向いて歩くこと

歩けたらひじを大きく前に出そう
歩けたらひじを大きく前に出そう

背筋を伸ばす
背筋を伸ばす

歩く際は右足と左足を交互に出す
歩く際は右足と左足を交互に出す

速いテンポで歩きましょう
速いテンポで歩きましょう

中区

ふるさと早春ウォーク 2020



ポールウォーキング



八千代区

トンネル

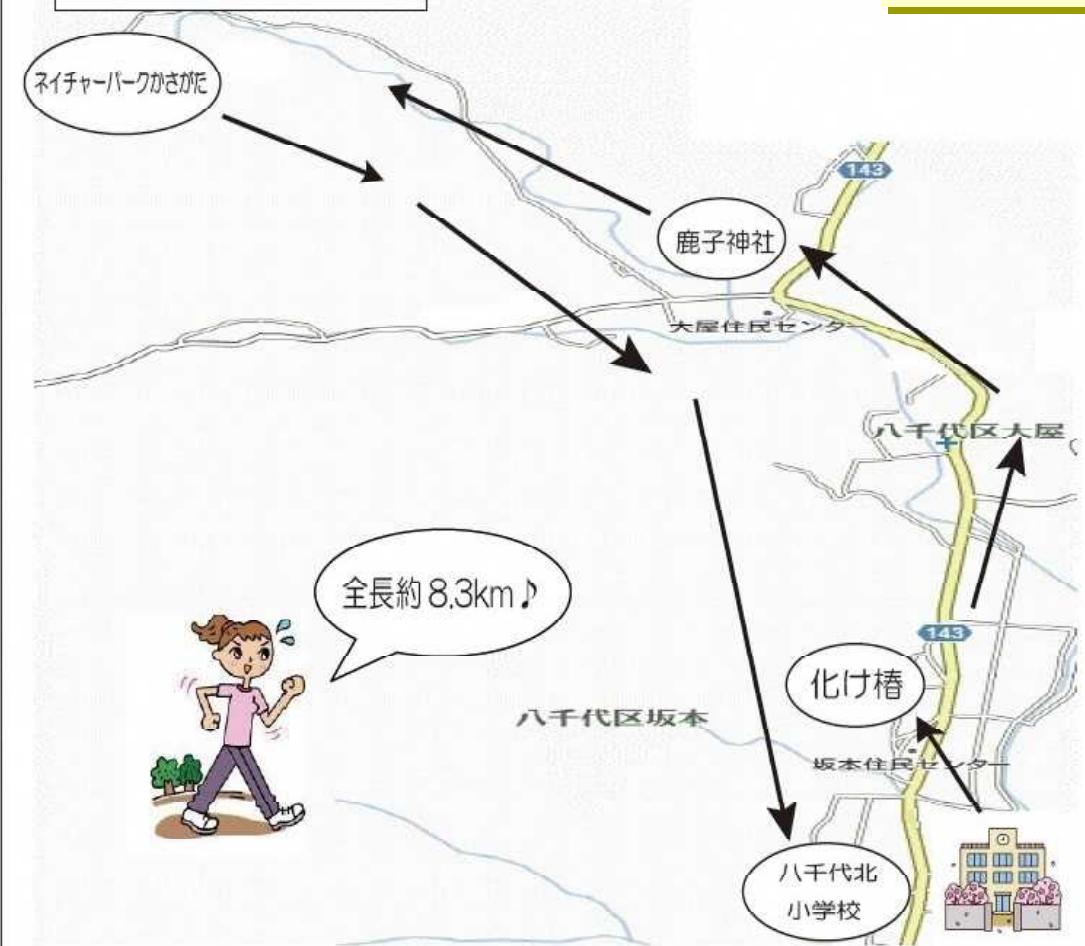
ウォーキングコース

往復 約7km



八千代区

ウォーキングコース



八千代区

ウォーキングコース



八千代区

ウォーキングコース



八千代区

ふるさと新緑ウォーク'17map



八千代区

ふるさと新緑ウォーク'16map

