

施設・見所のご案内

一般開放施設の紹介

岩崎城歴史記念館（岩崎城址公園内）

日進市岩崎町市場67番地

電話 0561-73-8825

【開館時間】午前9時から午後5時まで

【休館日】毎週月曜日（祝日・振替休日の場合は開館）
年末年始（12月28日から翌年1月4日まで）
資料調整日

【入場料】無料

【駐車場】有

市指定文化財

妙仙寺山門（妙仙寺境内）

三間一戸（さんげんいっこ）の楼門形式が見事な山門で、赤穂四十七士が描かれた天井画も目を引きま

臥龍の松（妙仙寺境内）

推定樹齢約400年の、龍が臥したかのような幹や枝の張り具合が美しい巨木です。

その他

菊水の滝 菊水公園

江戸時代の『尾張名所図会』で「岩崎瀧」として紹介されたとされる夏でも涼しげな小滝です。近くには公園もあります。

岩崎御嶽社

岩崎御嶽社の山頂にある、江戸時代に木曾の御嶽社から勧請し建てられたとされる神社です。

お願い

- ・住民の方が生活しています。静かに町を歩きましょう。
- ・みんなが気持ちよく散歩を楽しめるように、マナーを守り、人の迷惑になる行為は慎みましょう。
- ・ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- ・史跡や自然を傷つけないようにしましょう。
- ・神社仏閣などでは静かに見学しましょう。
- ・喫煙マナーを守りましょう。

ウォーキングを楽しむために

歩く前と歩いた後には
必ずストレッチをしましょう！



ももの後ろを伸ばすストレッチ



アキレス腱を伸ばすストレッチ



手首足首を回すストレッチ

よりよい歩き方

あごをひいて頭はまっすぐ。
10～15メートル先を見る気分で。

肩の力を抜いてリラックス。
ピンと背筋を伸ばす感じ。

ひじは軽く曲げて、肩から腕を動かすようなイメージで、前後に大きくリズムカルに振る。

脚はできるだけ曲げないで腰から前に運ぶ感覚で。



1 かかとから着地。



2 指の間を広げて地面をつかむようなイメージ。



3 つま先で蹴り出すように。

注意すること

ウォーキングをするときには

1 ストレッチをしましょう。

歩く前と歩いた後には必ずストレッチをしましょう。



2 持病のある方は医師に相談しましょう。

膝痛や腰痛などの持病のある方はかかりつけの医師に相談してから始めましょう。



3 血圧をチェックしましょう。

循環器疾患などの持病のある方は、ウォーキングにより急に血圧が高まることもあるため、かかりつけの医師に相談してから始めましょう。運動前に血圧や体調をチェックし、体調が優れない場合はウォーキングを中止してください。

4 水分を補給しましょう。

夏場の屋外や気温の高い場所でウォーキングをする場合には、脱水症状や熱中症に十分注意しましょう。これらの予防のために、ウォーキング前やウォーキング中、ウォーキング後に水分をとりましょう。



5 動きやすい服装で。

服装は気候にあったもので、体を自由に動かせるものが良いでしょう。靴は膝や足関節に負担のかからないようなスポーツシューズをお勧めします。



6 交通事故に注意しましょう。

コースの中には幅の狭い道もあります。交通事故には充分気をつけましょう。また、夜間や早朝にウォーキングを行う場合には、明るい色の服装や、反射材を身につけるなど、事故防止に努めてください。



竹の山小学校区コース

日進 健志



NISSHIN - KENPO

ヘルピーウォーキングマップ

私がつくる
みんなつながる
健やかにっしん

日進市では、平成27年1月に「健やかにっしん宣言」をしました。この宣言は、病気の予防を共通のテーマに、地域にある資源を活かして、市民・地域・団体・行政が協働し、社会全体の健康づくりに取り組むことを目指しています。病気の予防の第一歩として、このヘルピーウォーキングマップをキッカケに、今一度ご自身の健康と向き合ってみませんか？

制作：日進市健康課 0561-72-0770

デザイン：名古屋学芸大学15期生 板倉諒哉 尾関真彩