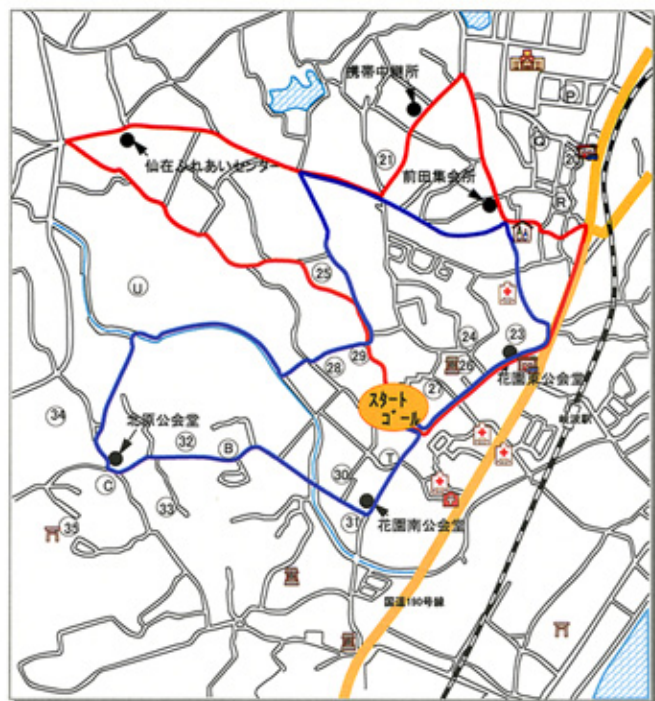




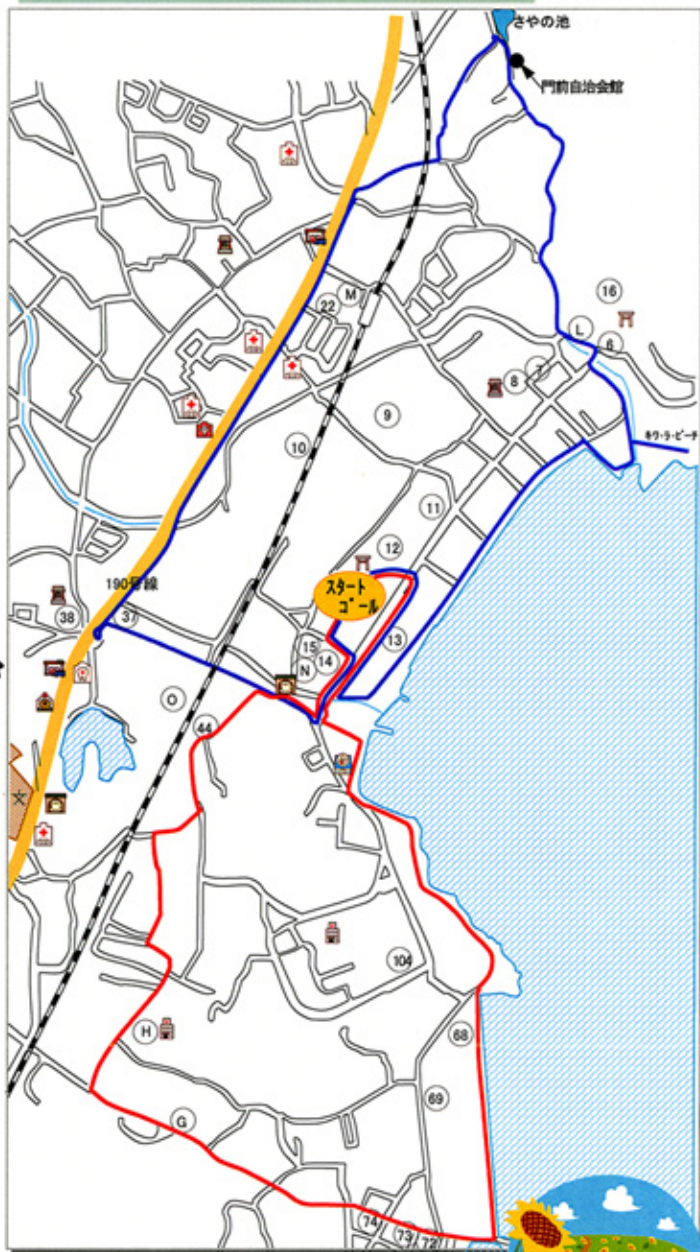
6 古尾稲荷神社	30 花園小学校跡
7 白髭社跡	31 地藏像(東岐波区内最大地藏像)
8 三光寺	32 部坂正恒開墾記碑
9 山婆の杖	33 庄屋部坂邸跡
10 中須賀遺跡	34 北原冷泉
11 三保虎五郎の墓	35 多賀社跡
12 古尾八幡宮	37 部坂神兵衛正恒頌徳碑
13 東條校長頌徳碑	38 西福寺
14 波雁ヶ浜製塩遺跡	39 長安寺(跡)
15 波雁山避暑院跡	40 向陽小学校跡
16 三光寺故地(菩提寺跡)	41 本童寺跡
20 前田縄文遺跡	44 古尾八幡宮旧社地
21 大岩(厚東氏伝説馬の跡跡)	45 花ヶ池須恵器窯跡
22 木船神社跡	46 蔵田好直(静馬)の墓
23 花園縄文遺跡跡	47 孝婦佐々木ゆかの碑
24 掌田の大師堂と古墳塔	48 鬼門大明神(祇園社)碑
25 花園畑開墾記念碑	49 秋葉社跡(祠)
26 善照寺	50 戸長役場跡
27 罐子ころげの坂	51 佐々木ゆかの墓
28 聖社(祠)	52 新土手縄文遺跡
29 庄屋野村邸跡(まいまい藪)	53 猿田彦大明神碑(庚申塔)



花園運動公園 赤コース(4.7km)、青コース(4.6km)



古尾八幡宮 赤コース(4.6km)、青コース(5.3km)



ウォーキングの効果

- ◎骨への効果
 - ◎生活習慣病を予防
 - ◎肥満を解消
 - ◎心臓の強化
 - ◎美容への効果
 - ◎脳を鍛える効果
 - ◎ストレスの解消効果
 - ◎寝たきりの防止
- ウォーキングは比較的軽い運動ですので、心臓や肺に負担をかけることなく心肺機能を高めることができます。有酸素運動を行うことで、心臓や肺を元気に働かせ、新鮮な血液を全身に送り出すことができるようになります。
- ウォーキングを続けると、汗をかき、新陳代謝も活発になり若々しい肌を保てます。さらに有酸素運動によって血液の循環もよくなり、皮脂が分泌されてお肌も潤ってきます。内臓機能の正常化作用もあり、根本的な美肌効果があります。
- ウォーキングは有酸素運動ですので、脳に新鮮な酸素を取り入れる事ができます。血液量も増加し、脳を活発にしてくれます。
- ウォーキングにはストレス解消の効果があるといわれています。地面をしっかりと踏みしめ、元気に歩く。確かに気分転換に散歩とはよく聞く話です。

ウォーキングマナー五ヶ条

1. やぁ! お早う 明るい挨拶 さやかに
2. 信号で、あわてず あせらず 待つ余裕
3. ひろがるな、参加者だけの道じゃない
4. 自分のゴミ、自分の責任もち帰り
5. 歩かせて、いただく土地に感謝して

ホームページの「ウォーキングでいこう!」引用
[\(http://lets-walking.com/\)](http://lets-walking.com/)
 詳しくはホームページを参照してください。

