

さあ、秋です

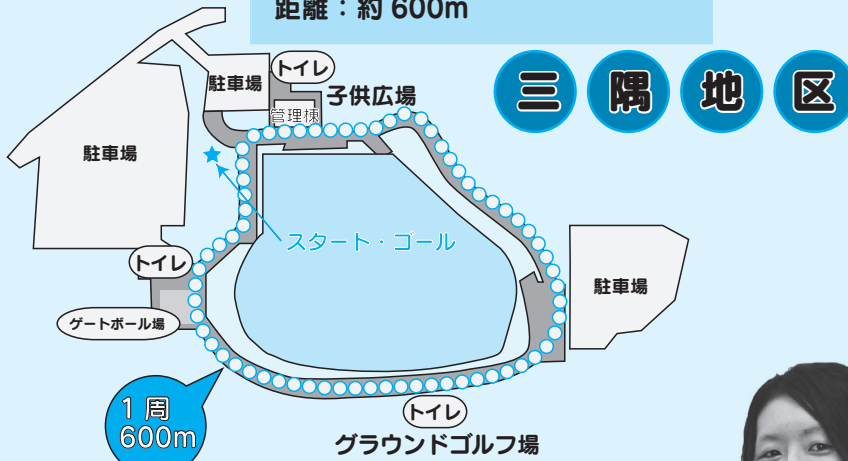
私たちの住む長門市は自然・歴史・文化遺産に恵まれたすばらしい街です。スポーツの秋、美しい海辺や山河を眺めつつ、ウォーキングを楽しむよい季節です。

近年、糖尿病など生活習慣病の予防のための健康づくり法として定着しているウォーキング。自然の中を歩くことは、身体はもちろん心の健康にも効果が大きいと言われていています。運動習慣を継続していくことが生活習慣病予防や回復へ大きな影響を与えます。豊かな自然に恵まれた長門で「自然派ウォーキング」を満喫してみてください。

三隅・日置・油谷・長門地区それぞれのウォーキングコースを紹介いたします。お近くの人は、是非一度歩いてみましょう。

歩いてみませんか

三隅地区：ふれあいパークコース
距離：約 600m



コースは足に負担が少ない柔らかい素材でできていて、夜間も照明がつき、快適なウォーキングが楽しめます



長門地区：馬頭観音コース
距離：4km
長門市役所→江良入り口→馬頭観音→深川中学校→飯山八幡宮→長門市役所

生涯学習スポーツ振興課 中原美可子さん



古く聖徳太子の時代からと言われる霊験あらたかな観音様です

健康づくり



総務課 大田栄一 さん

距離は短いがアップダウンが激しいコースです

油谷地区

油谷地区：ラポールゆや周辺コース

距離：約 1.3km

ラポールゆや→油谷保健福祉センター→
コミュニティパーク→191号線→油谷
小学校→菱海保育園→ラポールゆや



ウォーキングで

きつい上り坂を上りきり、頂上の千畳敷へ到着すると、日本海や青海島が見えます。お弁当を持って家族で出かけるにも良いコースです

日置地区：千畳敷コース

距離：約 11km

市役所日置支所→バス停「坂本」→菅無田公園→千畳敷公園→
菅無田公園→バス停「坂本」→市役所日置支所

日置地区

ウォーキングでメタボ予防

さわやかな秋空のもと、気軽にウォーキングに参加して、メタボを予防しませんか？

- 日時 10/25(木) 9:30～
- 集合場所 長門市保健センター
- 持参するもの 飲み物 タオル 運動のできる服装
- 初めに健康チェック、効果的なウォーキングについて説明後、実際に30分～1時間のウォーキングを行います。
- 問い合わせ 長門市保健センター (TEL 23-1133)