



ウォーキング時の注意点

- のどが渇く前に、水分補給。
- 寒い日には、帽子・手袋・ウインドブレーカー等で寒さ対策を。
- 暑い日には、通気性のよいウェア、帽子を着用しよう。
- ウォーキング前と後には 10 分程度のストレッチ体操をしよう。
- 夜歩くときは、複数人数で歩き、車等に注意してね。



ストレッチの仕方

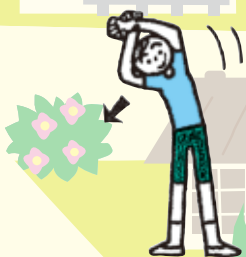
ポイント

- ①呼吸を止めずにゆっくり吐きながらする。
- ②反動や勢いをつけずにゆっくりと。
- ③伸ばしている筋肉を意識する。
- ④一つの動作を 10～20 秒静止して行う。

運動前に
ストレッチを
するとケガの
予防になるよ。



①全身を伸ばす



②体側を伸ばす



③上腕と肩を伸ばす



④お尻、膝の裏側を
伸ばす



⑤アキレス腱と
ふくらはぎを伸ばす

ひこね

ウォーキングマップ

第4弾(改訂版)



ひこね元気計画21
応援団長
「まめこん」

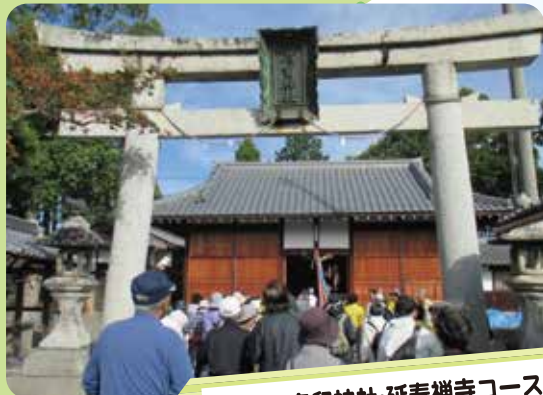
ひこね元気計画21
マスコットキャラクター
「コンキー君」

【発行：お問い合わせ先】

「ひこね元気クラブ21」
ウォーキング・運動チーム

事務局：彦根市八坂町1900-4 くすのきセンター2階 健康推進課内
TEL080-2944-4281 FAX(0749)24-5870
E-mail kenko@ma.city.hikone.shiga.jp

おすすめ7コース



①稲枝・彦留神社・延寿禅寺コース



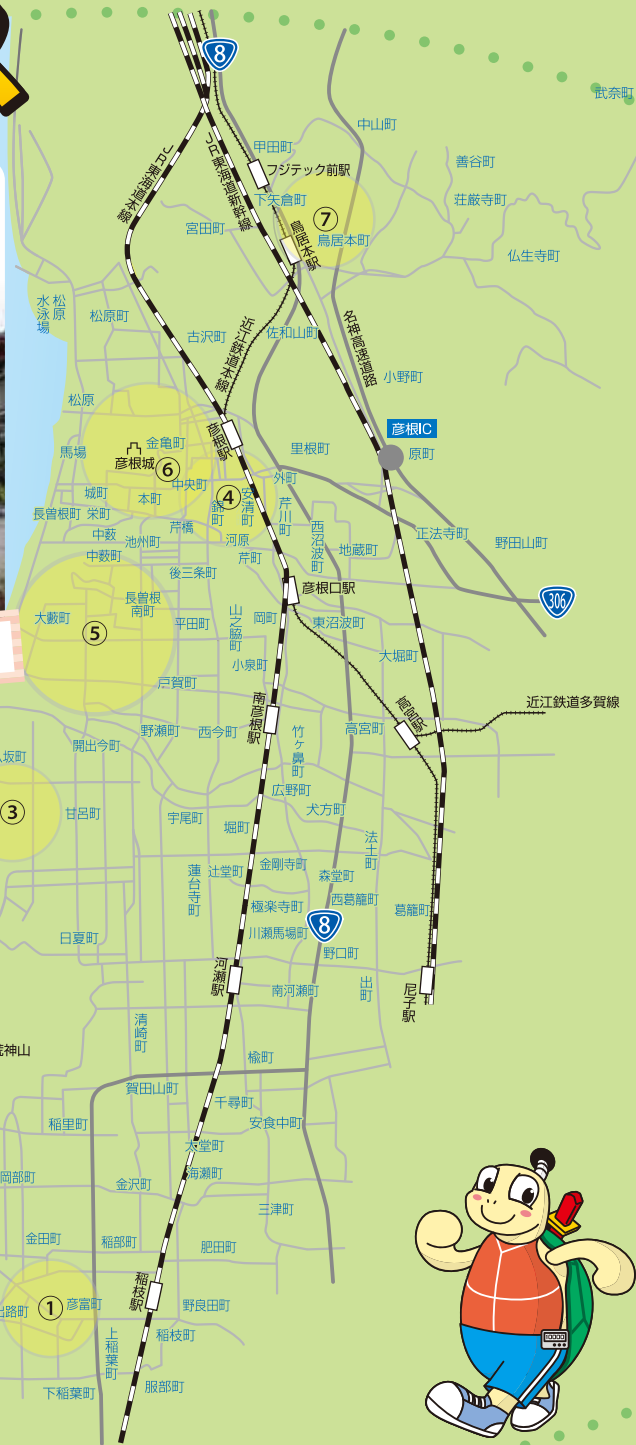
②曾根沼コース



③野田沼・八坂地藏尊コース



④清福寺(彦根大仏)コース



⑤庄堺公園・平田川ぼたん桜コース



⑥外堀ミニ・外周コース



⑦鳥居本 山田神社コース

1

稲枝

彦留神社 コース (約3.5kmコース) 延寿禅寺 コース (約5.0kmコース)



1 みずほ文化センター



2 稲枝支所



3 彦留神社



4 延寿禅寺



4 延寿禅寺



5 荒神山・延寿寺を目指して

曽根沼コース (約 6 kmコース)



1 彦根市子どもセンター



2 彦根梨園
※梨畑には勝手に入らないように！！



3 荒神山方面を望む



4 曽根沼の橋



5 曽根沼公園の落羽松 (ラクウショウ) の呼吸根



6 曽根沼湖岸緑地公園

3

野田沼・八坂地蔵尊 コース (約4kmコース)



1 滋賀県立大学から荒神山を望む



2 八坂港跡



3 八坂地蔵尊



4 野田沼



5 泰山木



6 野田沼のポプラ

済福寺 (彦根大仏) コース (約5kmコース)



1 彦根市立図書館



2 彦根駅東口



3 ひこね芹川駅



4 済福寺 (彦根大仏)



4 済福寺 (彦根大仏)



5 旧秋口住宅洋館

庄堺公園・平田ぼたん桜コース (約5kmコース)



1 庄堺公園(バラ園)



1 庄堺公園(しょうぶ園)



1 庄堺公園



2 平田川



3 平田川沿いのぼたん桜



4 平田川沿いのぼたん桜

外堀ミニコース (約3kmコース) 外周コース (約7kmコース)



1 護国神社



2 外堀を埋め立てて出来た街路



2 道路左側に残る水路



3 外堀跡



4 金亀会館 (藩校弘道館)



5 千代神社

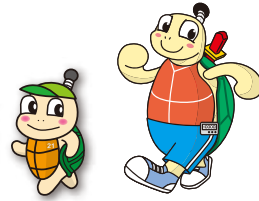


6 外堀遺構 (土塁)

鳥居本 山田神社コース (約3.5kmコース)



ひこね元気計画21のうた



いきいき元気 ひこね みんなで健康 つくろう
元気になる お約束 あぶらものを 減らしましょう

生活習慣見直して 手を取りあって すすもう
食べすぎやめよう 週 1回は ウォーキング

いきいき笑顔 あふれる ひこね
いきいき笑顔 あふれる ひこね

住んでいたら 元気になる まちつくろう
住んでいたら 元気になる まちつくろう

ひこね 元気計画 21
ひこね 元気計画 21

「ひこね元気計画21のうた」振り付け

	いきいきげんき げんきになれる	ひこ おやく	ね そく	みんなであぶら	けんこう ものを	つくろう へらしましょう		
足								
	腕を前後に振る	両手を前に	もどす	右手を上げる	左手を上げる	左右に体を振る		
	その場で足踏み	左足を前に出す	もどす	右足を肩幅に開く	左足を肩幅に開く	開いたまま		
	せいかつ たべ	しゅうかん すぎ	みなおして やめよう	てを しゅう	とりあって いっかい	すすもう ウォーキング		
足								
	右手を腰に	左手を腰に	左右に腰をひねる	右手を出す	左手を隣の人の 右手につなぐ			
	足は肩幅のまま			その場で足踏み				
	い	き	いき	えがお	あ	ふ	れる	ひこね
足								
	膝をたたく	両手をたたく	両手を開く	左右に 体を振る	膝をたたく	両手をたたく	両手を開く	左右に 体を振る
	すんでいたら	げんきになる	まちつくろう					
足								
	両手を上げる	げんこつをつくって わきをしめる	前後に振る					
	できる人は ジャンプ	2回足を屈伸	その場で 足踏み					
	ひこ	ね	げんき	けいかく	にじゅう	いち		
手話								
	お城のかたち	根っこ	八分音符の所で	ものさしで 線をひくように	右手(2)は 指を曲げる	左手(1)は まっすぐ		