



## 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

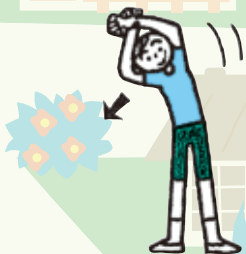
### ポイント

運動前に  
ストレッチを  
するとケガの  
予防になるよ。

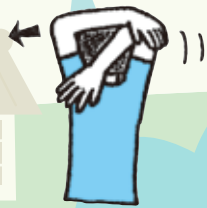
- ①呼吸を止めずにゆっくり吐きながらする。
- ②反動や勢いをつけずにゆっくりと。
- ③伸ばしている筋肉を意識する。
- ④一つの動作を 10～20 秒静止して行う。



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

第1弾(改訂版)

# ウォーキングマップ



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 くすのぎセンター2階 健康推進課内  
TEL(0749)24-0816 FAX(0749)24-5870  
E-mail kenko@ma.city.hikone.shiga.jp

# おすすめ7コース



①ぐるっとお城めぐりコース



②けやき道 雨壺山コース



③宇曾川沿いコース



④鳥居本・中山道コース



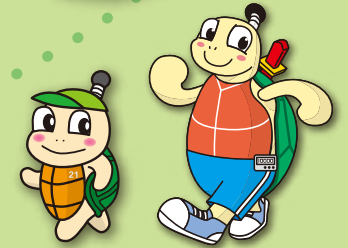
⑤佐和山歴史いっぱいコース



⑥旭森 金毘羅宮コース



⑦高宮 社めぐりコース





# 1 ぐるっとお城めぐり コース (4kmコース)



1 四番町スクエア



2 夢京橋キャッスルロード



3 スミス記念堂



4 金亀公園



5 玄宮園前



6 いるは松



# けやき道 雨壺山コース (4.5kmコース)



1 千鳥ヶ丘公園



2 千鳥ヶ丘公園 自然観察の森



3 紅葉の芹川けやき道



4 彦根八景「緑かおる芹川けやき道」



5 芹川けやき道



- ウォーキングコース
- ⋯ 寄り道コース
- WC トイレ
- P 駐車場

3

# うそがわ 宇曽川浴いコース (4.5kmコース)



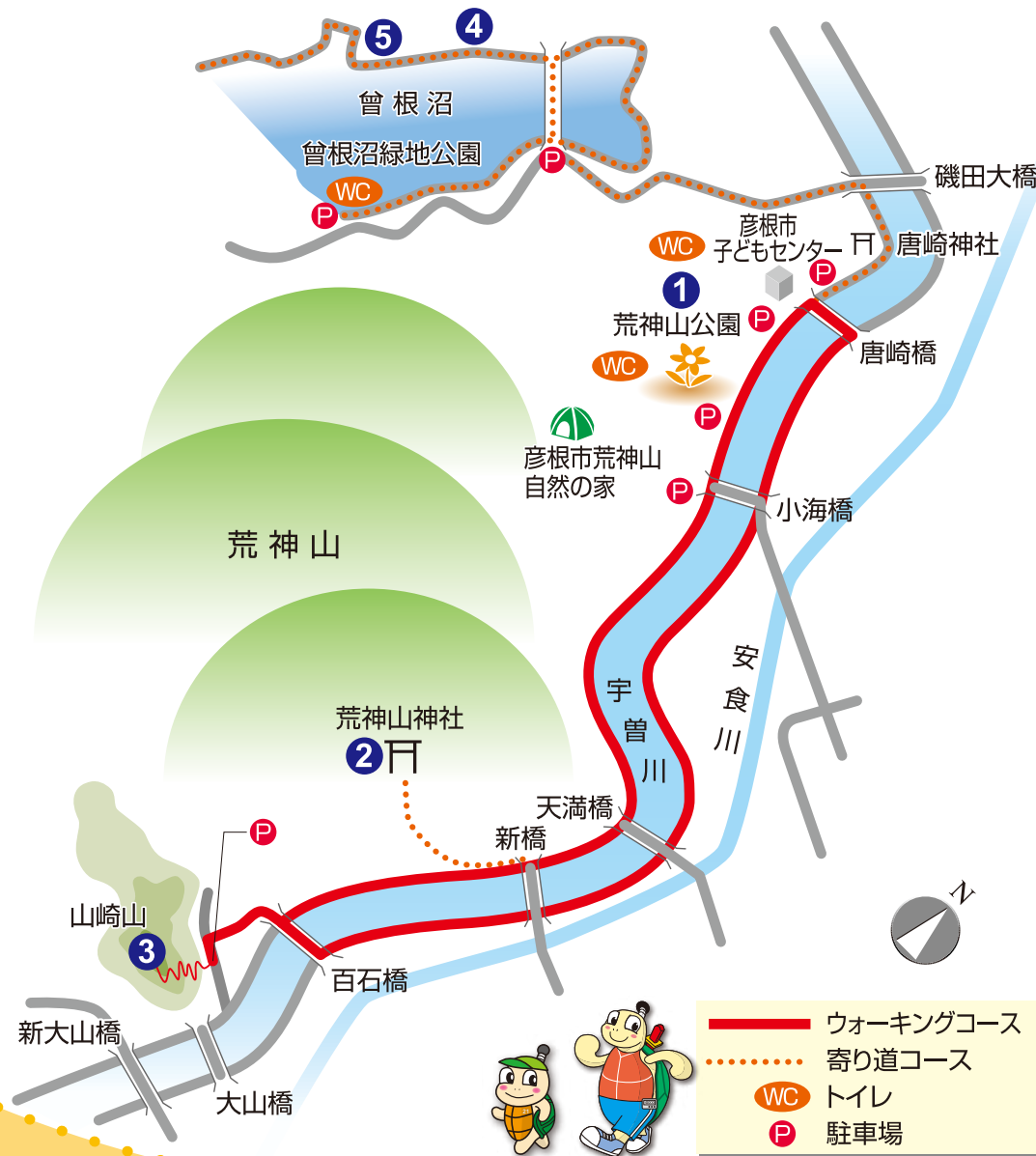
1 荒神山公園



2 荒神山神社



3 山頂から東方面 鈴鹿山脈を望む



4 曾根沼



5 藤棚





# 鳥居本・中山道コース (6Kmコース)



1 鳥居本駅



2 元合羽屋の看板



3 赤玉神教丸の有川家



4 摺針峠入口



5 望湖堂跡からの眺め



6 摺針峠から番場に向かう  
三叉路に立つ道標

# 5 佐和山歴史いっぱい コース (5kmコース)



1 大洞弁財天



2 大洞弁財天より彦根城を望む



3 清涼寺



4 石田三成銅像



5 井伊直政公像



6 天寧寺



6

# 旭森金毘羅宮コース (4kmコース)



1 新幹線ガード



2 八反池



3 金毘羅宮



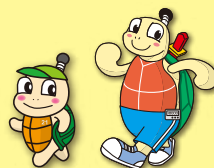
4 慈眼寺の杉  
(金毘羅さんの三本杉)



5 昔のポスト



6 鞍掛山を望む



— ウオーキングコース  
WC トイレ  
P 駐車場



# 高宮社寺めぐりコース (5Kmコース)



1 高宮神社



2 圓照寺



3 無賃橋地蔵



4 近江鉄道 高宮駅

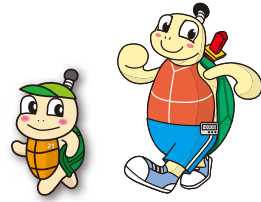


5 猿木神社



6 豊勝稻荷

# 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  
 元気になれる お約束 あぶらものを 減らしましょう



生活習慣見直して 手をとりあって 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

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	げんこう ものを	つくろう へらしましょう
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
足 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 いつかいは	すすもう ウォーキング
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 右手にぐなぐ	前後に振る
足	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
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
足							

すんでいたら	げんきになる	まちつくろう
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
足 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
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
手話					