

ウォーキングで楽しく健康に



■問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36)1187

ウォーキングの効果は、心肺機能を向上させ、生活習慣病の改善、骨粗しょう症の予防、内臓を刺激して便秘を解消など、身体機能の改善や、基礎代謝を上げて痩せやすい体をつくります。

また、血液の循環を良くして新陳代謝を高め、発汗によるデトックス効果(*1)や美容面での効果も期待されます。

さらに、脳内ホルモンを放出し、ストレス解消や免疫力の向上、うつ予防などにも役立つだけでなく最近では、軽い運動を継続することで、認知症の予防効果も期待されています。

そんないいことづくめの健康法に各地区コミュニティ主催で取り組んでいる「宗像市を歩こう会」を紹介します。

市内では、1年を通じて、さまざまな趣向を凝らした

歩こう会が開催されています。

季節ごとに、花見や春祭り、新緑の中を散策したり、菖蒲(しょうぶ)園を楽しみます。また、大道芸祭りや八所宮、孔大寺神社、織幡神社などの神社めぐり、みあれ祭、宗像大社菊花展や漁港めぐりなど、宗像ならではの経験ができる地域の名所をめぐります。

また、地域在住の人から、郷土の歴史について説明を受けることもできます。

距離は、初心者でも負担の少ない3kmから最長で8kmとお手軽なコースを設定。歩こう会に参加して、健康な体を手に入れるとともに、郷土の歴史に詳しくなってみませんか。

*1 デトックス効果とは、基礎代謝能力を高めることで、人間の体が本来持っている解毒(体内に蓄積された老廃物や毒素を排出する)能力を高めることです



【南郷】光岡八幡宮の大樟(県指定天然記念物)



【田島】鎮国寺の境内で地元の観光ボランティアの説明を聞きました

各地区コミュニティおすすめ

10月以降の歩こう会

日程	コース	集合場所	集合時間	主催・問い合わせ先
平成23年	10月21日(金) 河東天満宮(4km) *弁当持参	市民活動補助施設(旧中央公民館 駐車場プレハブ)	9:30	河東地区コミュニティ ☎(35)1837
	10月23日(日) 地島橋ロード(3km) *弁当持参。渡船代往復680円必要	鐘崎地島渡船場 *渡船は鐘崎10:45発、14:30帰着	10:30	岬地区コミュニティ ☎(62)2656
	11月5日(土) 釣川上流と八所宮(8km) *弁当持参	赤間コミセン	9:30	赤間地区コミュニティ ☎(39)7051
	11月5日(土) 平山天満宮から グローバルアリーナへ(7km)	吉武コミセン	9:00	吉武地区コミュニティ ☎(32)5904
	11月6日(日) 石鎚山と宗像大社菊花展(5km)	宗像大社・大駐車場(第一)	9:30	田島地区コミュニティ ☎(62)1642
	11月10日(木) 宗像大社菊花展鑑賞と鎮国寺(7.5km) *弁当持参	東郷コミセン	8:45	東郷地区コミュニティ ☎(36)7711
	11月26日(土) 池野…歴史とよかとこめぐり(5km)	池野コミセン	9:00	池野地区コミュニティ ☎(62)2003
平成24年	2月4日(土) 田島古道と鎮国寺(観梅)(5km)	宗像大社・大駐車場(第一)	9:30	田島地区コミュニティ ☎(62)1642
	2月25日(土) 八所宮の歴史をたずねて(3km)	吉武コミセン	9:00	吉武地区コミュニティ ☎(32)5904
	3月2日(金) 孔大寺神社春祭り(5km)	池野コミセン	9:00	池野地区コミュニティ ☎(62)2003
	3月3日(土) あんずの里(5km)	ゆうゆうぶらざ	9:30	神湊地区コミュニティ ☎(62)2671
	3月20日(火・祝) 織幡神社と鐘崎漁港めぐり(3km)	岬コミセン	9:00	岬地区コミュニティ ☎(62)2656
	3月31日(土) 釣川桜公園散策(5.3km)	自由ヶ丘コミセン	9:30	自由ヶ丘地区コミュニティ ☎(32)5594



【神湊】講師を招き、隣船寺境内で説明を聞きました



【河東】山田地蔵尊に向けて山田川のほとりを歩きました



【東郷】大井ダムと用山の桜を觀賞しました

*日程、集合時間、内容は変更になる場合があります。必ず事前に市広報紙1日号か、市HP<http://www.city.munakata.lg.jp/>で確認してください

【共通事項】

●持参品 歩きやすい服装、靴、水筒、タオル、帽子



問い合わせ先へ
は午前8時30分以降に
雨天中止。実施の有無
終了予定は正午
出発は同10時
地区コミュニティ・セ
ンター)
集合は午前10時(南郷
地区コミュニティ・セ
ンター)

●時間
●日程 9月23日(金・祝)
●集合時間 午前10時(南郷地区コミュニティ・センター)
●集合場所 午前10時(南郷地区コミュニティ・センター)

●時間 午前10時
●日程 9月23日(金・祝)
●集合時間 午前10時(南郷地区コミュニティ・センター)
●集合場所 午前10時(南郷地区コミュニティ・センター)

【南郷地区】
王丸・光岡の大樟、大道芸まつりコース(約5キロ)
郷土が生んだ関取、許斐嶽の墓が道の傍らにあり、中津分庭の碑が残る王丸散策と、光岡八幡宮の大樟(県天然記念物)でパワーを感じた後、昔ながらの風景が残る原町唐津街道の町並みを楽しみます。

【共通事項】
●持参品 歩きやすい服装、靴、水筒、タオル、帽子

宗像市を歩こう会



【池野】孔大寺神社で記念撮影



【吉武】明天寺公園のスイレン

問い合わせ先
岬地区コミュニティ
運営協議会
☎(62)2656

問い合わせ先へ
は午前7時30分以降に
雨天中止。実施の有無
終了予定は正午
出発は同8時40分
地区コミュニティ・セ
ンター)

●時間 午前8時20分
●日程 10月1日(土)
●集合時間 午前8時20分(岬地区コミュニティ・センター)

【岬地区】
さつき松原コース(約5キロ)
丘の上から、みあれ祭の海上パレード全体を見渡しながら、みあれ祭の話を聞くことができま

【共通事項】
●持参品 歩きやすい服装、靴、水筒、タオル、帽子

問い合わせ先
南郷地区コミュニティ
運営協議会
☎(36)3465