

ウォーキングの効果

- ①動脈硬化を予防する
- ②肥満防止ができる
- ③血圧が安定する(熟睡できる)
- ④脳の老化や認知症の防止になる
- ⑤腰痛やひざの痛み防止になる
- ⑥ストレス解消になる
- ⑦体力づくりになる
- ⑧四季の変化や季節感が味わえる

重要なのは「正しい姿勢」と「無理のない運動」を続けることです。  
運動は続けて行っても、小分けにしても効果は同じです。  
「歩くことは足し算」感覚で気軽に行いましょう。

歩くことで活動量を増やすヒント

1. 駐車場は遠くに停める  
買い物をする際は、入口から遠く離れた駐車場に車を停めましょう。
2. 階段を利用する  
エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使いましょう。
3. 自転車に乗る  
ちょっとした距離なら車を使わず自転車で移動しましょう。
4. こどもと遊ぶ  
一緒に飛び跳ねたりするだけで身体活動量をアップします。こどもやお孫さんと遊びましょう。
5. アプリを活用する  
ふくしま健民アプリなどで歩数の記録や自分のカラダ状況をチェックしましょう。

参加者募集中

だてな健康ポイント事業



安全なウォーキングのために

- 熱中症にならないように  
のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

◆以下の症状のときや、からだの状態がいつもと違うようなときには、決して無理をしないで歩くのをやめましょう。

◆ 歩く前

- 睡眠不足のとき
- からだがだるいとき
- ひざや足首に痛みがあるとき
- 動悸が激しいとき
- 風邪気味のとき

◆ 歩いているとき

- 胸が痛くなる
- 息苦しくなる
- 疲労が激しい
- 足がもつれる
- ひざや足首が痛くなる
- めまいがする
- からだがだるい

交通ルールを守り楽しいウォーキング

道路を横断する際には、一旦立ち止まって安全確認しましょう。

歩道のないところでは、縦一列で歩きましょう。

夜間の歩行は反射材を身につけて歩きましょう。



伊達市  
健康福祉部 健康都市づくり課  
☎024-575-1146

だてな健幸  
ウォークMAP

梁川コース

自然や歴史、文化に触れながら  
楽しく歩けるコースです。

【主なスポット】

- やながわ希望の森公園
- 梁川城跡
- 梁川八幡神社
- 興国寺
- まちの駅やながわ



【施設内容】 学習や読書、テレビやパソコンなどに利用できます。「銀座書局」のコンシェルジュがセレクトした図書を自由にご覧いただけます。

【開館時間】 9時30分～19時00分  
(土日祝は17時00分まで)、火曜日休館

やなピア(伊達市役所梁川総合支所2階)



【施設内容】 1階ホールには、旧梁川町出身の芸術家故太田良平さんの彫刻作品を常設展示しています。2階ギャラリーでは年に数回企画展を開催しております。

【開館時間】 9時30分～17時00分(最終入館は16時30分)

梁川美術館



【施設内容】 1階は、白根地区交流館。3階は、ソフトラバーボールコート2面のほか、トレーニング器具、エアロバイク、卓球台、幼児用遊具を完備。

【職員常駐時間】 月・水・金 13時30分～17時30分  
土・日 9時00分～12時00分 13時00分～16時00分  
(10月は13時00分から17時00分)

ウエルネスサロソ白根(新平ふさと館)



※季節や時間帯により☎がつかない場合があります。HP等で事前にご確認ください。

| 名称                 | 連絡先           |
|--------------------|---------------|
| 梁川体育館              | ☎024-577-0403 |
| ウエルネスサロソ白根(新平ふさと館) | ☎024-572-7836 |
| 梁川美術館              | ☎024-527-2656 |
| 梁川ホール              | ☎024-577-4161 |
| パレオパークやながわ         | ☎024-577-0101 |
| やなピア(梁川総合支所)       | ☎024-577-1111 |

梁川地域には運動施設、美術施設、図書施設など、健康づくりスポットがた〜さんあります。ぜひお立ち寄りください。

まちの駅やながわ

☎024-573-7235  
9:00～17:30  
営業時間



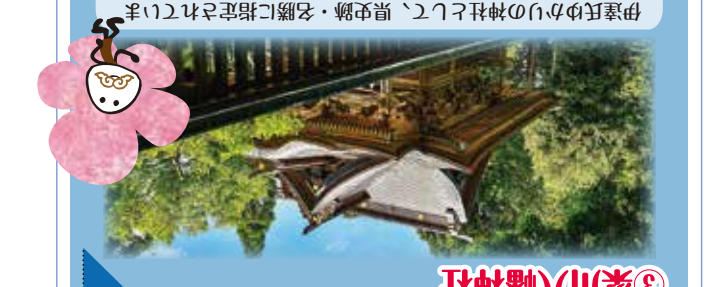
上杉景勝家臣の須田長義が、梁川城へ配された後に開堂したお寺です。境内には、その須田満親・長義親子と長義の側室お菊の方の石碑が建つ浄徳庵があります。また、名僧として知られる新井石禅師の銅像が建立されています。

興国寺



伊達氏ゆかりの神社として、県史跡・名勝に指定されています。伊達家文書によると、伊達氏時代は広大な境内地の中に若宮八幡をはじめ、弁天堂、三重塔、仁王堂など七堂と塔別当、滝沢坊など多くの建物があり、大いに繁栄していました。

梁川八幡神社



梁川城跡は、伊達氏11代持宗から14代稲宗まで伊達氏の本拠として整備されました。一部は、伊達氏梁川遺跡群として国の史跡に指定されています。

梁川城跡



自然のなかで、家族で楽しめるアウトドアレジャー施設です。園内にはミニSL「さくら1号」や、「冒険の森」には子どもたちに人気のフレイムスリッチャクがあります。

やながわ希望の森公園

☎024-577-6100  
4月～11月中旬  
水曜日定休



ウォーキングマップ





## 歴史探訪コース

約7<sup>キロ</sup>

希望の森公園 → 梁川城跡 → 梁川八幡神社 → 興国寺 → まちの駅やながわ → 希望の森公園

## らくらくコース

約4<sup>キロ</sup>

希望の森公園 → 梁川城跡 → まちの駅やながわ → 希望の森公園



自分に合った  
スポットを  
無理なく  
ウォーキング

## ～梁川地域のおすすめ ウォーキングコース～

梁川地域内の自然や歴史、文化に触れながら、楽しくウォーキングできるコースです。上記の各ポイントを地図の流れでスムーズに廻ることができます。梁川地域には、伊達氏の本拠地であった「梁川城跡」をはじめ多くの史跡があるほか、観光・地域交流の拠点施設である「まちの駅やながわ」があります。ぜひ機会を作って出かけてみましょう。