

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。
「歩くことは足計算」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

だては健康ポイント事業

住戸小学校北側の里山にある桜の名所です。
桜は4月10日頃に咲き始め、1,000本の桜が咲き誇ります。また、5月には桜まつりが公園中心に咲きます。



保原町がた東畑100

紅屋峠千本桜森林公園

伊達市の中心部に位置する総合的なレクリエーション施設です。
運動施設（野球場、テニスコート、フットボール場、パークゴルフ場等）、遊具施設、修景施設のほか、国指定重要文化財「旧岡家住宅」があります。



保原総合公園

交流施設やコワーキングスペースとしてのご利用のほか、洋食レストラン、スポーツセンター等があります。また、隣接するお話し居住施設「Nextフリス」ではご宿泊、貸し切りラウンジの利用が可能です。その他、イベント広場やBBQテラス、Uーラレイス伊達運動施設内物販コーナーの貸し出し等も行っております。



Uーラレイス伊達

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。

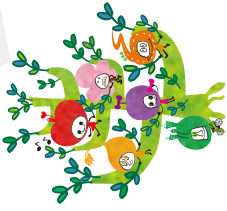


夜間の歩行は反射材を身につけて歩きましょう。

伊達市

DATE CITY

伊達市役所
健康福祉部 健康都市づくり課
☎024-575-1146



だてな健康ウォークMAP

保原コース

高子二十境を巡り、地域の歴史や自然に触れるウォーキングコースです。

- 【主なスポット】
- 丹露盤
 - 白雲洞
 - アップデートンシティ
 - 高子沼

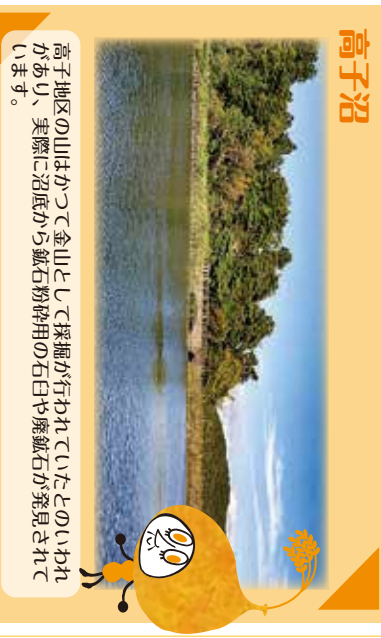


※季節や時間帯により📍がつかない場合があります。
HP 等で事前にご確認ください。

名称	連絡先
Uーラレイス伊達	☎024-573-1057
保原体育館	☎024-575-4610
保原総合公園（管理棟）	☎024-575-1616
赤坂の里森林公園（管理棟）	☎024-575-3566
保原プール	☎024-572-7222
スライムパークほばら	☎024-575-0213
保原歴史文化資料館	☎024-575-1615

保原地域には運動施設、公園など健康づくりスポットがたくさんあります。ぜひお立ち寄りください。

健康づくりスポット



高子地区の山はかつて金山として採掘が行われていたとのいわれがあり、実際に沼底から鉱石粉砕用の石臼や廃鉱石が発見されています。

高子沼

白雲洞を過ぎ、山道を歩いていくとたどり着くのが「古樵丘」です。ここからの眺望は美しく、右手には保原の街並み、左手には半田山、厚樫山、宮城蔵王が望めます。春には桃の花が眼下一帯に咲き誇ります。



古樵丘（高子二十境の第二十）

ウォーキングスポット

アップデートンシティ

「想像を超えた暮らし」「健康と生涯活躍」をキーワードに、くらしの仕組みやサービスをアップデートしながら持続可能な街を目指しています。また、アップデートシティ内にはストリートや筋カトリーニングができる健康器具が13基設置されています。



丹露盤（高子二十境の第一）



伊達家の始祖「朝宗」の居城跡といわれる高子ヶ岡・豊岡八幡宮、その奥にあるのが「丹露盤」です。ここからの展望は素晴らしい、眼下には一面に栗樹園が広がり、向こうには奥羽山脈の山々を望むことができます。

白雲洞（高子二十境の第十九）



淡島神社社殿脇の石段を登るとたどり着く岩谷「白雲洞」です。穴だらけの岩塊は風で抉られてできたもので、薬師如來、観世音菩薩、阿彌陀如來が祀られています。また、すぐ隣には鐘つき堂もあります。

～保原地域のおすすめ ウォーキング コース～

保原・高子地区には、初代朝宗が築いたとされる伊達氏初の城館である高子岡城跡や高子二十境等、見どころが多数あります。
保原地域の自然や歴史、文化に触れながら、楽しくウォーキングしましょう。

たかこにじゅっきょう

「高子二十境」とは

高子地域の景勝地のことで、江戸時代の文人、熊阪霸陵が漢詩を読んだことに由来するものです。

くまさかはりょう



高子満喫コース 約5^{キロ}

高子駅 ▶ 白雲洞 ▶ 古樵丘 ▶ アップデートシティ ▶ 丹露盤 ▶ 高子沼公園 ▶ 高子駅

高子二十境体験コース 約3^{キロ}

高子駅 ▶ 白雲洞 ▶ 古樵丘 ▶ アップデートシティ ▶ 丹露盤 ▶ 高子駅