

東住吉区
すこやかウォーキングマップ
育和



昭和26年の東住吉区
(東住吉区史、現勢図より)



● 名所旧跡 ●

① 平野白鷺公園

(ひらのしらさぎこうえん)



区内で2番目の大きさを誇る平野白鷺公園は、平日、たくさん子どもたちが遊び、休日になればグラウンドでスポーツが盛んに行われるなど、花と緑あふれるゆとり施設として区民が集っています。

② 杭全法界地蔵尊

(くまたほうかいじょうそん)



頭だけで37cmもある大きなお地蔵さんです。珍しいことに肝心のご本尊は雨ざらし、拝む所は屋根付きです。雨のとき、寒さのとき、見かねて笠や頭巾をかけていましたが、すぐに風で吹き飛ばされてしまうようです。法界地蔵尊は一切の願いを叶えてくれる格の高いお地蔵さんです。

きれいな歩き方

目標は数メートル先に

肩・背・腕の力を抜いて、自然体に

腕はできるだけ大きく
前後に振る

後方の足のつま先で
地面をしっかり踏む

かかとから着地



モデルコース

※ マピオン キョリ測による
<http://www.mapion.co.jp/route/>

距離	約6062m			
歩数	約7578歩(歩幅80cmの場合)			
参考消費カロリー(kcal)	25歳	45歳	65歳	
	男性	497	490	427
	女性	374	354	347

発行:東住吉区役所
制作:すこやかウォーキングマップ制作実行委員会
大阪市立大学大学院 生活科学研究科 上田博之研究室
担当:上田博之, 鈴木毅夫, 高橋隆宜
平成24年3月発行

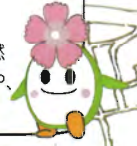
暮らしに運動習慣を

活発な身体活動でからだもこころも健康に

ウォーキングで元気アップしませんか

生活習慣病の予防は、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」と言われています。腹囲の気になる人は特に運動をおすすめします。

ウォーキングは、年齢を問わず気軽にできる有酸素運動で、内臓脂肪の燃焼に効果があり、メタボリックシンドロームの予防につながります。ご家族や、お友達と一緒に気軽にできるウォーキングで元気アップしませんか。



1 大阪市中央卸売市場 東部市場

2 今川の嫁婆堤

凡例

	病院・クリニック		AED
	コンビニ		多目的トイレ
	郵便局		トイレ
	寺		なびー
	名所旧跡		裏面参照

