

元気さばえ健康プロジェクト『四季の西山公園を歩こう』

第1弾 春からイキイキ体づくり！～春の西山公園をウォーキング＆ヨガ～

元気さばえ健康プロジェクトでは、生活習慣病予防のために、運動習慣を身に付けるきっかけとなるような企画を日々考えています。今回は、市のシンボルでもある西山公園で、体力レベルに応じた4つのモデルコースを歩いて、ウォーキング習慣を身に付けてもらうためのイベントを開催しました。市民記者の佐々木さんと土田さんもスタッフとして参加し、それぞれ歩いたコースをレポート。今後季節ごとに3回行う予定です。

Aコース：しっかり歩きたい人向け「知られざる北側（忠霊塔）を極めるアップダウンコース」

Aコース感想

- ・歩いたことがなかったのが新鮮だった。
- ・新緑が気持ちよかった。
- ・西山の広さを知った。



展望台から北へ向かい、長泉寺トンネルの上を通り、尾根伝いに嶺北忠霊塔までを往復します。4つのコースの中で最も舗装率の低いコースで、ウォーキングというよりプチ登山でしょうか。程よいアップダウンがあり、木陰も多く、これからの時期でも涼しく歩けますよ。



Bコース：ちょっとしっかり歩きたい人向け「西山東山の隠れた魅力を満喫コース」

西山公園の魅力を一番満喫できるコースで、西山の動物園や展望台、冒険の森、そして東山の西山金毘羅宮や上段・中段の庭をめぐるさまざまなスポットを楽しむことができます。



Bコース感想

- ・階段の上り下りが辛かった。
- ・鳥の声やきれいな花を楽しむことができました。



Cコース：ウォーキング初心者向け「市民記者と写真も撮れるよ」「西山東山の魅力を気軽に、周遊ショートカットコース」



市民記者と一緒に写真を撮り、楽しみながら歩いて健康を意識しようというこのコース。スタッフとして参加し、初めは自分のできるかなと思っていましたが、写真好きな参加者に助けられながら、良い時間を共有することができました。カメラを持つことで、ただ歩くよりも手軽に楽しくウォーキングができますね。

Cコース感想

- ・写真のレクチャーがあり、勉強になった。



Dコース：ゆったりお散歩したい人向け「お抹茶もいただける東山を素敵に楽しむコース」

Dコース感想

- ・のんびり散策でき、動物園やツツジ以外にも知らないことがたくさんあった。
- ・お抹茶がおいしかった。



東山からスタートし、階段を少し上ると見えてくる茶室風休憩所「松堂庵」。春と秋限定で呈茶サービスを行っており、この日はメインでもあるお抹茶とお菓子をさっそくいただきました。その後、中段・上段の庭や西山金毘羅宮、北の庭など東山を満喫し、最後に動物園の見学へ。小さなお子さんでも楽しく歩くことができるコースです。

第2弾 夏でもイキイキ体づくり！～夏の西山公園を涼しく歩こう～

日 時 7月12日(日) 午前7時30分～10時
(受付 午前7時～) ※小雨決行
集合場所 西山公園 ピクニック広場
定 員 各コース15人(定員になり次第 締め切り)
参加費 無料

コ ー ス 上記の4つから選択してください。
※今回はDコース内の呈茶サービスはありません。
持 ち 物 汗拭きタオル、お茶などの水分、帽子、虫よけ対策
申込方法 事前に電話でお申し込みください。
申込・問合せ先 健康課 ☎52-1138