

1

ななまがりこようあと  
七曲古窯址

七曲公園造成のために発掘調査されたA・B・Cの3地区の中で、A地区の1号窯と3号窯が現状保存されています。1号窯は12世紀末の山茶碗・山皿を焼いていた窯で、燃烧室が完存し、分焰柱の上部障壁が遺存していて、焼成室も床面・天井が多く残っています。3号窯は13世紀末の甕を焼いた窯で、床面が全長16mあり、知多地方の古窯では最大級の窯です。



1号窯



3号窯

2 四季折々の風景

毎年2月には、佐布里にある梅の館に向けての道を梅の花が彩ります。5月には、こどもの日に合わせて、地域住民と幼稚園児たちが飾った何十匹ものこいのぼりが東部福祉会館の空を泳ぎます。また、健康増進と心の癒しの醸成を目指してつくられた東部遊歩道では、秋から春にかけて、みかん畑に色鮮やかな実がなります。1年を通して季節の移り変わりを感じさせてくれます。



# ウォーキングは効果的に脂肪を減らす手軽な運動です!

安全にウォーキングを行うために

- 準備運動と整理運動を必ず行いましょう。
- 歩きやすい靴、服装で歩きましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
- 高血圧や腰痛などのある人は、かかりつけ医に相談してから始めましょう。
- 体調がすぐれない時は、無理せず中止しましょう

目線を10~20m前方に向ける

胸を張って背筋を伸ばす

お腹に力を入れる

膝は伸ばす

かかとから着地

肩の力を抜く

腕振り、前より『後ろに引く』

つま先でしっかり蹴り出す

歩幅は大きく

