

## 1 妙楽寺

13代住職の亮山阿闍梨が、文政7年（1824年）に知多四国を開き、その開創に関する貴重な品や亮山阿闍梨の遺品が数多く残されています。また、厄除け大師（金弘法）の寺としても知られています。



## 2 大梅公園

「篠保呂の大梅」は、元々、新知篠保呂地区に生育していましたが、同地区が知多新知東部土地区画整理事業の地域に含まれたことにより、当該地での大梅の生育が不可能となったため平成16～17年度の2年をかけて移植し、郷土の銘木として保全することになりました。



## 3 こぶしの木

モクレン科の落葉高木。「北国の春」でも歌われているように春を告げる花木で、白色六弁の大輪の花を咲かせます。果実の形が、幼児の拳（こぶし）に似ていることが名前の由来と言われています。葉が出る前に花が咲くので、ひときわ目立ちます。中部中学校から美濃川交差点までの街路樹になっています。

# 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

肩の力を抜く

胸を張って  
背筋を伸ばす

腕振りは、  
前より  
『後ろに引く』

お腹に力を  
入れる

つま先で  
しっかり  
蹴り出す

膝は伸ばす

かかとから  
着地

歩幅は大きく

