



1 岡田簡易郵便局

岡田簡易郵便局は、明治32年に「岡田郵便局受取所」として開設されて以来、昭和41年に国有局舎として「岡田郵便局」が岡田字向田に新築されるまでの70年近く営業を続けてきました。閉局後、岡田の歴史を残すものとして、平成5年に「岡田簡易郵便局」として再生されました。（平成25年3月登録有形文化財（建造物）に登録）

2 木綿蔵ちた

木綿蔵ちたは、平成7年より「手織りの里木綿蔵・ちた」として使用されており、明治後期から大正初期に建てられました。現在、手織り体験の施設として多くの人々に親しまれているほか、岡田街並保存会事務局としての機能も果たしています。（平成26年4月登録有形文化財（建造物）として登録）



3 神明社と岡田の春まつり



創建は、元和8年（1622年）と伝えられています。祭神は、天照皇大神・豊受皇大神です。昭和32年には伊勢神宮の古材で社殿が造営されました。拝殿・本殿の檜皮葺屋根が見事です。

岡田の春まつりは、神明社・白山社の祭礼で、古く元禄年間が起源と伝えられています。3台の山車は、奥組の「風車」、中組の「雨車」、里組の「日車」と呼ばれ、「先車」になった年の車の名前と祭り当日の天候がおおむね合致することから名づけられています。（3台の山車は、平成3年に市の文化財に指定）

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

