

1 日長神社



江戸時代の尾張名所図会にも紹介されている神社で、日長地区を一望できる高台に位置します。本殿の右手には9つの小さな祠が並び、その中に山神社があります。御馬頭祭りが有名で、雨乞いや五穀豊穡などを願って始められたといわれています。標具（だし）と呼ばれる「札・御幣」などの造り物を立て、美しい馬具で飾った飾馬が集まり、華やかな装いが楽しめます。



2 もみじ谷

一帯が自然木で覆われた日長神社境内にもみじが集中している谷があり、紅葉シーズンには美しいもみじが見られます。

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

腕振りは、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

