

# 八幡 おすすめ スポット

## 1 八幡神社



寺本四か村の総鎮守であり、八幡の地名の起こりでもあります。主神は応神天皇であり、武勇の神として知られています。本殿は貞享2年(1685年)に造営された三間社の流(ながれ)造りの檜皮葺(ひわたぶき)であり、知多市文化財に指定されています。毎年、元旦に披露される「尾張万歳」は、国の重要無形民俗文化財に指定されています。

## 2 大乘院

天智7年(668年)創建の天台宗のお寺で、本殿には弘法大師ゆかりの閻伽の井戸があり、毎年5月末に子どもの健康を願った「虫封じ井戸のぞきの祈禱会」を行っています。



## 3 知多市歴史民俗博物館 ふゆうとりい・ちた



昭和37年から始まった海岸の埋め立てにより、漁業の廃止で不要になった当時の漁具や生活用品を過去の大切な文化遺産として収集展示したのが、昭和43年に開設された民俗資料館でした。昭和53年に現在地へ移動、平成11年にリニューアルオープンしました。「海と緑に育まれた歴史と文化に学ぶ」をテーマに、市民の学術文化発展のため、郷土の民俗、歴史、考古、美術などに関する資料の収集、保管、展示および調査研究を行っています。漁撈用具、木綿生産用具、打瀬船「藤井丸」など国、県、市指定の文化財に親しむことができます。

# 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

