

1 大興寺のだるま供養

市指定文化財の懸仏四面や鎌倉末期の大日如来坐像などの文化財を所有し、だるまで有名な大興寺のお祭りです。日本各地や外国からも供養の申し込みがあるほどの人気で、盛大に行われます。この日は露店も出て、大勢の人で賑わいます。

だるま供養:1月の第2月曜日



2 四季折々の緑や花々

春は旭公園沿いの通りに桜のトンネルが現れ、旭東小学校の西側にはツツジの花が咲き誇ります。さらに、大興寺の東側を中心に、初夏には山ぼうしやあじさい、秋には四季桜、冬から春にかけてはツバキなど、季節ごとに様々な花の景色を楽しむことができます。また、豊かに広がる田園風景も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

