

南粕谷

おすすめ
スポット

1 大智院

樹齢1300年の大樟（市保存樹木）が迎える大智院は、眼鏡をかけた弘法様が祀られています。この弘法様は、安政7年（1860年）、不自由な目が治った翁の眼鏡をかけて以来「めがね弘法」と呼ばれるようになりました。毎年10月第4日曜日には、めがね弘法大祭が催されています。また、2月3日の節分会や2月18日の馬頭観音大祭、9月28日の成田不動大祭はよく賑わいます。境内には鷗尾が乗る本堂・伽藍のほか、めがね塚、宝経印塔などがあります。また、十六善神、地蔵菩薩は、市の文化財に指定されています。



2 トロロの森

平成26年12月に、地区の有志からなる市民団体「南粕谷の美しい自然を守る会」と南粕谷小学校児童によりクリやヤマモモ、ソメイヨシノ、イチヨウ、キンモクセイなどの木の植樹や巣箱の設置がされ、整備を進めている里山。小鳥の鳴き声が聞こえ、四季折々の景色が楽しめる森に生まれ変わっています。



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

