

焼津市ウォーキングマップ1

ウォーキング推進員 おすすめコース



- ① 瀬戸川浜当目潮騒コース
- ② 朝比奈川コース
- ③ 小泉八雲1万歩コース
- ④ 松の小径・潮風コース
- ⑤ 月の沙漠コース
- ⑥ 長徳寺・盤石寺コース

特定健診を受けよう!



ワンポイントアドバイス

- 第1条：今日の体調を必ずチェックしよう
例えば…痛みやだるさがある／むくみがある／動悸がする
- 第2条：運動量は少しずつ増やそう
急激な運動は身体の負担に…。
無理をせず継続していくことが大切です。
- 第3条：必ず、準備体操・整理体操をしよう
- 第4条：水分はしっかりと補給しよう
運動中はこまめに水分補給を。
のどが渇く前に15～20分おきに補給しましょう。

※膝や腰などの痛み、糖尿病、高血圧など持病のある方は、ウォーキングを始める前に主治医に相談しましょう。

※夏は帽子を着用し、脱水や熱中症に気をつけましょう。

※自己責任でのウォーキングとなります。

交通ルールとマナーを守り交通事故に十分に気をつけてください。



お問合せ先：焼津市保健センター TEL.054-627-4111

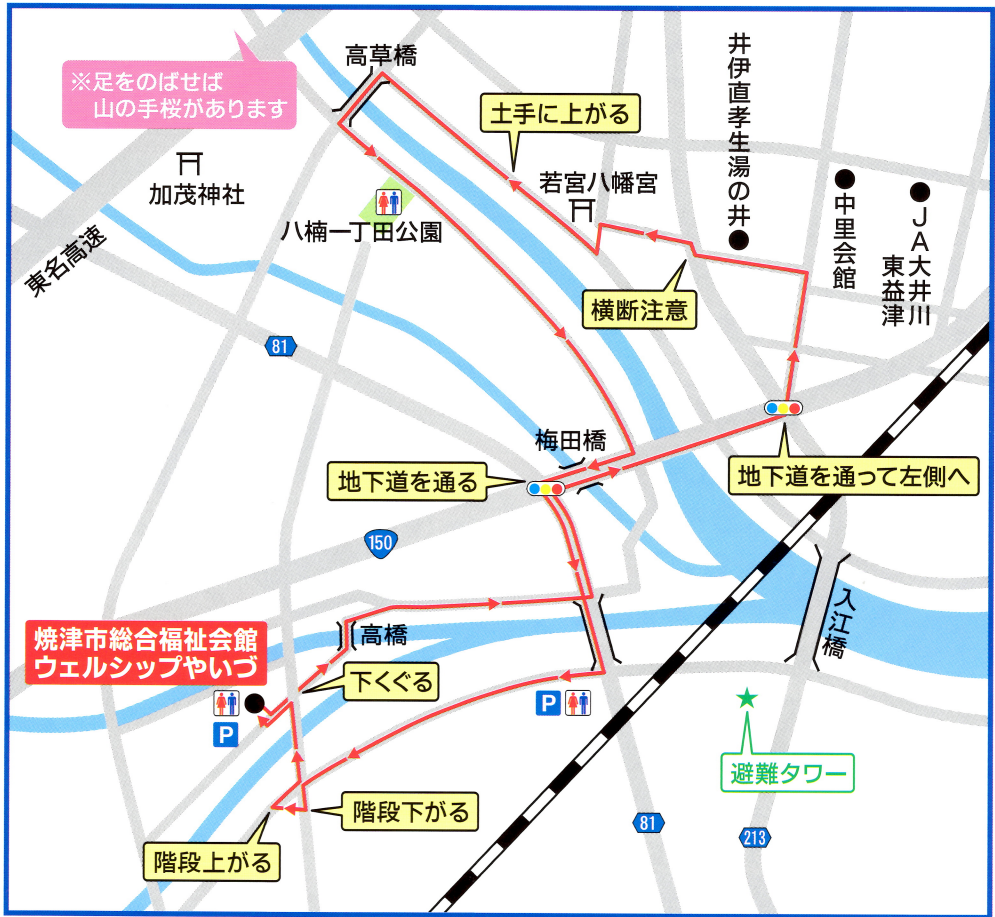
H29.09 作成

① 瀬戸川浜当目 潮騒コース

距離：約5.0km
 時間：約1時間20分
 おすすめ時期：4～7月
 (蓮・つつじ)

《みどころ》

- サッポロビール
 従業員手作りの自然オアシスであるサッポロビオトープ
 蓮の花が咲きます。
- ④ ビオトープ見学の際は守衛さんに一言声をかけてください。



② 朝比奈川 コース

距離：約4.6km
 時間：約1時間30分
 おすすめ時期：3～4月はじめ
 ※(桜)

《みどころ》

- 若宮八幡宮
- 井伊直孝生湯の井
 中里で生まれ育ったことを知った井伊直孝が村の社に八幡宮をお祀りしたとされています。

③ 小泉八雲 1万歩コース

距離：約5.0km

時間：約1時間30分

おすすめ時期：年中

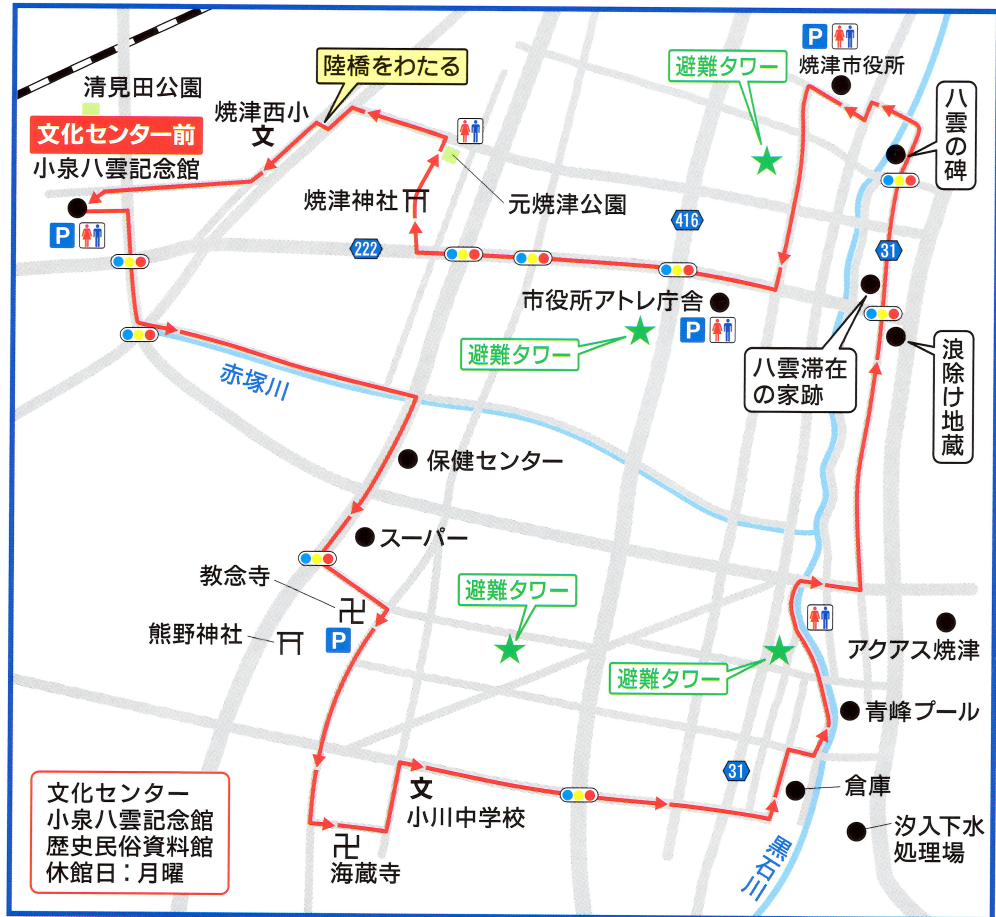
《みどころ》

●八雲散策

八雲が訪れたと言われる熊野神社・教念寺の見学や海蔵寺など小泉八雲ゆかりの場所を散策できます。

●焼津小泉八雲記念館

八雲の遺品や直筆草稿・書簡などの展示が見られます。入館無料。



④ 松の小径・ 潮風コース

距離：約5.3km

時間：約1時間20分

おすすめ時期：年中

《みどころ》

●防潮堤

伊豆半島と美しい富士山を眺めることができます。



●松の小径

素晴らしい松並木ときれいなつつじの花(4～5月)が見られます！また、松の小径は静岡県まちなみ50選にも選ばれています。

5月の沙漠コース

距離：約6.7km
 時間：約1時間40分
 おすすめ時期：年中

《みどころ》

- 海岸の松林
 1月下旬にはスイセンの花が道路に沿って咲いてとてもきれいです。季節により様々な花が見られます。
- 富士山
 海側から見える美しい富士山を眺めながらのウォーキングは格別です。



6長徳寺・盤石寺コース

距離：約6.6km
 時間：約1時間40分
 おすすめ時期：年中

《みどころ》

- 長徳寺(飯渕不動山)
 2月末には例祭「お不動さん」が行われます。
- 盤石寺
 掛川城主山内一豊の判物などがあり必見です。
- マラソンコース
 さわやかな風が感じられ、とても気持ちがいいです。

