

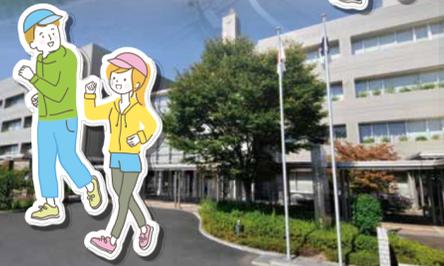
豊山町

町制施行50周年記念

ウォーキングマップ

豊山町地域包括支援センターでは、健康寿命を延ばすための大きな3つの柱として「運動(体力)」「食生活(栄養)」「社会参加」を推奨しています。

この度、令和4年4月1日に町制施行50周年を迎えることを記念し、文化財や名所などを巡り地域の魅力に触れながら健康づくりができるウォーキングマップを作成しました。この機会にぜひ町内を歩いてみましょう!



コース名	コースの概要	コースの色	距離	時間(分)	記載場所
楽々エンジョイコース	青山地区の東側をめぐるコースです。	赤	約1.6km	約24	表面
ちょびつと田圃コース	青山地区の西側をめぐるコースです。	青	約3.1km	約47	
あおぞらコース	青山地区と豊場地区をつなぐコースです。橋を渡るトレーニングコースです。	水色	約1.5km	約23	
公園ぐるっとコース	神明公園内をぐるぐる回るコースです。園内の植物や飛行機が見えます。	茶色	約1.3km	約20	
スカイウォークコース	町域の約30%を占める県営名古屋空港の外周をめぐるコースです。	ミントグリーン	約10km	約150	裏面
ぐるっと豊場チャレンジコース	多くの神社仏閣などをめぐり豊場地区を一周できるコースです。	緑	約6.5km	約98	
ぐるっと豊場チャレンジコース北	豊場地区の北側をめぐるコースです。	ピンク	約3.4km	約51	
ぐるっと豊場チャレンジコース東	豊場地区の東側をめぐるコースです。	紫	約2.9km	約44	
ぐるっと豊場チャレンジコース南	豊場地区の南側をめぐるコースです。	オレンジ	約3km	約45	



ウォーキングの注意点

- 自分の体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう。
- 体調がすぐれないとき、天候の悪いときは無理に行わず中止しましょう。
- あまり距離や時間にこだわりすぎずに行いましょう。
- ウォーキングの前後にウォーミングアップとストレッチを行いましょう。
- 屋外を歩くときは、思わぬ事故やけがが起こらないよう注意しましょう。
- 適度な水分補給を心がけましょう。
- 治療中の病気や膝・腰痛がある場合は主治医に相談しましょう。

理想的なウォーキングフォーム

- 視線は自然に前を向き、背筋を伸ばします。
- 夏は暑さ対策や紫外線対策、冬は防寒対策として帽子を被りましょう。
- 大股でリズムカルに歩きます。
- 足の親指から足の小指まですべての指が動くようにします。
- 夏は暑さ対策や紫外線対策、冬は防寒対策として帽子を被りましょう。
- 肘を軽く曲げ、しっかりと腕をふりまわす。
- 後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます。

シューズ選びのポイント

- 細またはマジックテープで調整できるもの
- つま先に指1本分くらいの余裕があるもの
- 靴底にクッションがあり、少し曲げることができるもの
- 軽くて通気性のよいもの
- 自分の足にフィットし、履き心地の良いもの

地域包括支援センターあおぞらのご案内

高齢者の相談窓口

豊山町在住の高齢者やご家族を対象に、保健師・社会福祉士・介護支援専門員がサポートします。

あおぞら 豊山町地域包括支援センター

編集発行 豊山町地域包括支援センターあおぞら
協力 ウォーキングマップ作成検討会
〒480-0292 豊山町大字豊場字新築260 TEL 0568-28-0932



ランドマーク 凡例

- No お寺・神社・教会
- No 仏像・お地藏
- No その他
- WC トイレ

コースの作成にあたり、文化財研究会OB・健康づくりリーダー・ウォーキング愛好家・写真クラブなどの代表者で構成される「ウォーキングマップ作成検討会」を立ち上げ、全9コース作成しました。



ウォーキングを楽しむ秘訣

- 目的地を決める
- 景色の季節の変化を楽しむ
- 歩きたいと思えるようなシューズやウェアを準備する
- 誰かと一緒に歩く
- 歩数の記録をつける
- 健康の維持・増進のため意識する

28 慈徳院



院内のお地蔵様は頭痛が治るといわれている。桜や蓮がきれいです。

29 名栗町大師堂



大門地区

30 名栗町菩薩堂



大門地区

31 豊山教会



戦時中、軍の通信所のため造られた建物。

32 大元帥陛下御講評所跡の石碑



大正2年、大正天皇が岡山(現在の名古屋空港)に行幸された際の記念碑。

33 弘法堂



新町地区

34 豊山村道路元標



大曾根・稲沢・岩倉・高蔵寺への道路の起点として明治24年に設置。

35 八所神社



桓武天皇の時代の記録に既にあり、この地方を開拓した物部一族の氏神であったと言われている。旧暦の2月1日近辺の日曜日に重ねの朔日・厄除け神事を開催。

36 常安寺



肥後の国如来寺より三国伝来根釈迦如来を安置。県指定文化財の鑄造誕生仏を安置。山門内の天井絵を見よう。

37 庚申塚



歯痛になった人が米ぬかをお供えしてお参りをしたと言われている。

豊山座のご紹介

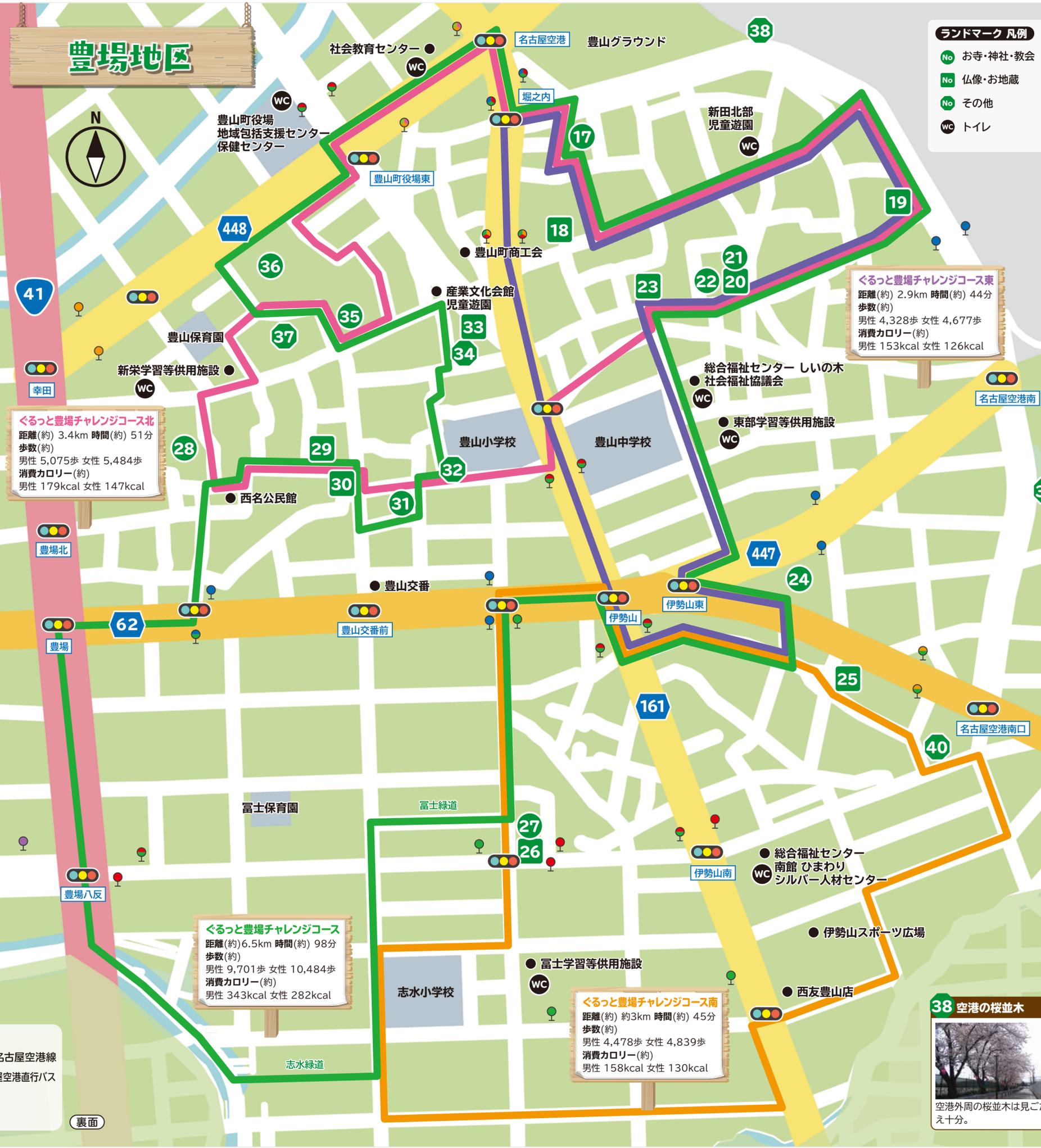


現在の豊山町役場南側に、大正15年から戦時中の頃まで、芝居小屋「豊山座」がありました。

バス停 凡例

- タウンバス北ルート
- タウンバス南ルート
- 名鉄バス 西春空港線
- 名鉄バス 西春空港線(快速便)
- 名鉄バス 県営名古屋空港線
- あおい交通 名古屋空港直行バス
- 名古屋市営バス

豊場地区



ランドマーク 凡例

- No お寺・神社・教会
- No 仏像・お地蔵
- No その他
- WC トイレ

ぐるっと豊場チャレンジコース北
 距離(約) 3.4km 時間(約) 51分
 歩数(約) 男性 5,075歩 女性 5,484歩
 消費カロリー(約) 男性 179kcal 女性 147kcal

ぐるっと豊場チャレンジコース
 距離(約) 6.5km 時間(約) 98分
 歩数(約) 男性 9,701歩 女性 10,484歩
 消費カロリー(約) 男性 343kcal 女性 282kcal

ぐるっと豊場チャレンジコース南
 距離(約) 約3km 時間(約) 45分
 歩数(約) 男性 4,478歩 女性 4,839歩
 消費カロリー(約) 男性 158kcal 女性 130kcal

ぐるっと豊場チャレンジコース東
 距離(約) 2.9km 時間(約) 44分
 歩数(約) 男性 4,328歩 女性 4,677歩
 消費カロリー(約) 男性 153kcal 女性 126kcal

17 大乘寺
 本堂の鬼子母善神は子供の夜泣き軽減に効果があるといわれている。

18 善光寺さま
 中之町公民館東側

19 弘法大師御堂
 新田第2地区

20 新田 観音堂
 長寿寺の東側の角

21 長寿寺
 町内最古の建造物といわれている薬師堂には町指定文化財の薬師如来坐像を安置。

22 津島社
 津島社の分神を祀る。

23 中之町南 弘法様
 中之町地区

24 神明社
 伊勢神宮より天照大御神を遷宮したことが由来。

25 伊勢山社堂
 伊勢山地区

26 青塚御堂
 富士社 階段西隣

27 富士社
 青塚山古墳。長い階段を昇ってみよう。

39 林先公園
 エアポートウォーク名古屋に隣接

40 イチロー展示ルーム「I-fain」
 イチロー選手の軌跡を紹介する貴重なコレクションを展示。

38 空港の桜並木
 空港外周の桜並木は見ごたえ十分。