

自然をとつとび
 自然を愛し
 自然に親しもう
 自然に学び
 自然の調和をそこなわな
 いようにしよう
 美しい自然
 大切な自然を永く子孫に
 伝えよう

自然を大切に

さあ、歩こう!! でも、その前に… 健康チェックを忘れずに!!

「歩くだけならだれでもできる」と油断せず、しっかりとからだの赤信号をチェックしましょう。

- 睡眠不足ではありませんか
- 朝食はしっかりとりましたか
- 体温は平熱ですか
- 全身がだるくはありませんか
- 心臓がドキドキしてはいませんか
- 吐き気はありませんか
- 下痢をしてはいませんか
- 二日酔いではありませんか
- 足がむくんではいませんか

健康づくりのための運動は安全が最優先されます。
 冷や汗、息切れ、頭痛やめまいなどの症状が感じられたら、無理せずに中止しましょう。

安全ウォーキングのポイント!!

暑い日のウォーキングは十分に水分補給をしましょう。



空腹時と満腹時は歩かないほうがベターです。



悪天候のもとでは、無理に歩くのはやめましょう。



健康診断で要注意になった人は医師の指示を受けてからはじめましょう。

十分に、準備体操整理体操をしましょう。



Let's Walking 無理、無茶はしない。



いつでも

どこでも

ひとりでも

すぎとウオーク



アグリパーク・田園見晴らしコース
 (約 7.2Km)

ウォーカー心得

帰るときは
 来たときよりも美しく
 写真以外はとるべからず
 足跡以外は残すべからず



ウォーキングマナー五ヶ条

- ① やあ！お早う 明るい挨拶 さわやかに
- ② 信号で、あわてずあせらず 待つ余裕
- ③ ひろがるな、参加者だけの道じゃない
- ④ 自分のゴミ、自分の責任もち帰り
- ⑤ 歩かせて、いただく土地に感謝して



コース詳細

○全長 約7.2km

0km	アグリパーク W.C
約 1.5km	中央神社
約 4.0km	八幡神社
約 5.5km	延命寺
約 7.2km	アグリパーク W.C

アグリパーク・田園見晴らしコースマップ

目指せ筋力・持久力アップ！
インターバル速歩に
チャレンジ！！

速歩（3分）→ ゆっくり歩き（3分）を
繰り返し、速歩の合計タイムが15分以
上になることを目安に続けましょう。1
日速歩15分、週4日以上で5か月継
続を目指しましょう。

出典：http://www.jtrc.or.jp/

中央神社

中央神社は、明治40年（1907）に
村社1、無格社7、同境内社16を合祀し
たものである。その名の由来は、並塚の
ほぼ中央に位置することによる。

昭和56年には当地出身、大正製薬会
長である上原正吉の浄財（寄付）により
社殿が再建された。

なお、その社殿隣には、地元で「ずらっ
ぼうさま」の名で親しまれている小さなお
堂がある。8月24日の縁日にお参りす
れば、1年間
病気をしない
という言い伝
えがある。



アグリパークゆめすぎと W.C

2001年4月にオープンしたまちの駅・
道の駅である。東京ドーム2個分を超える
広大な敷地に農産物直売所、食堂、ひだ
まり広場、バーベキュー広場、農園がある。



菜の花ポイント・・・
桜ポイント・・・



八幡神社

この八幡神社は、中川（庄内古川）と
権現堂川用水に囲まれた才羽米野谷に鎮
座している。「神社明細帳」によれば、
中川（庄内古川）の洪水の際、幸手領木
立の八幡神社舞殿が漂着し、それを社殿
として一社とし、寛永5年（1628）に
村の鎮守となったとある。

米野谷の地名は、水田の肥料にする芝
草を刈る入会地
「込みの野」であっ
たことに由来する
ともいわれるが、
詳らかではない。



延命寺

「延命寺世代譜」によれば、応永4年
（1397）足利持氏の家来、佐々木師経と
いう人物が居を構え、その妻が祠をつくり、
薬師様を安置したのが延命寺のおこ
りという。

延命寺境内には「耳陀礼様」と呼ばれ
る卵塔があり、子
供の目鼻や耳の病
気平癒の祈願寺と
しても地元で親し
まれている。

