



芦屋市保健センター
芦屋市呉川町14番9号 芦屋市保健福祉センター3階
TEL:0797-31-1586 FAX:0797-31-1018

作成にあたって

本市は、健康づくりや食育活動の施策を総合的に推進するため、「第3次芦屋市健康増進・食育推進計画」を策定し、誰もが手軽に健康づくりに取り組めるよう様々な事業を実施しています。

令和元年9月に発行した「あしやウォーキングマップ vol.1」では、精道・潮見中学校区内のウォーキングコースを掲載し、このたびの「vol.2」は、主に山手中学校区を掲載していますので、2冊のウォーキングマップの活用により、芦屋市の魅力を再発見していただけると幸いです。

より多くの市民の皆さまが、ウォーキングマップの活用により、「いつのまにか健康」を実感していただけることを願っています。

令和3年10月



いつでもどこでもウォーキング

ウォーキングは、いつでも、どこでも、誰でも手軽に始めることができますので、子どもから高齢者まで生涯を通じて取り組むことができます。健康づくりに最も適で、生活習慣病の予防、ストレス解消、ダイエットなどの効果もあります。

- ・コースは地図内の赤線部分です。コースを1周すると、健康保持のため1日に望ましい歩数(8,000歩)を歩くことができます。また、ショートコースは介護や認知症予防のため1日に望ましい歩数(5,000歩)を歩くことができます。
- ・コース内どこからスタートしてもかまいません。

さあ、ご自宅から一歩外に出て、健康づくりに取り組んでみませんか？



子どもも大人も緑の街並みを楽しもうコース

ウォーキングコース:全長4.8km
所要時間:80分 歩数:8,000歩
【所要時間:60m/分(3.6km/時)で換算 標準歩数:1歩60cmで換算】
※工事中の場合があります。安全に気をつけて歩きましょう。

歩いて探そう
芦屋の魅力
再発見



上宮川文化センター

上宮川文化センターは、人権学習、交流の場として、児童センターも併設しており子育て支援事業や本の貸し出し等を行っています。血圧計も設置していますので、ぜひお立ち寄りください。



月若公園

芦屋川沿い、阪急芦屋駅近くの公園で、遊具も広場も充実しています。季節ごとに手入れされた花壇が美しく、また東屋もあるので、休憩にもお勧めです。



旧宮塚町住宅/宮塚公園

日華石という珍しい石造りの旧宮塚町住宅を市民が活躍し、地域活性化の拠点にしようとモダンにリノベーションされた建物です。素敵なお店とお庭をぜひのぞいてみてください。すぐ近くには、遊具が充実した、子どもに人気の宮塚公園があります。



芦屋白橋

芦屋白橋は、石畳調で橋の上の街灯がガス灯風になっているとても風情ある橋です。緑豊かな並木とあわさり、素敵な景観となっています。また、橋からは、JRの線路が一望でき、子どもとのお散歩にもお勧めです。



芦屋川/市役所

六甲山を源とする、芦屋市の中央を南北に流れる美しい川です。月若橋から業平橋までの川沿いは、桜の名所として知られており、見頃をむかえる頃には多くのひとで賑わいます。市役所には、北館1階にカフェがあり、子どもから大人まで世代を超えた多くの皆さまの交流の場所になっています。



探してみよう! ①

～どこにあるでしょう?～
市内最古のヒトの足跡のある公園があります。

- ### 役立つ施設情報
- | | |
|----------|--------|
| トイレ | 子供向け遊具 |
| おむつ替えシート | 自動販売機 |
| 多目的トイレ | 駐車場 |
| ベンチ | コンビニ |
| 東屋 | スロープ |
| 水飲み場 | 喫茶 |
| 健康遊具 | 授乳スペース |

ウォーキング時の靴,服装など

<靴の選び方>

- ①通気性がよいもの。
- ②足の幅や甲の高さがあってるもの。
- ③つま先に余裕があり,適度に曲がるもの。
- ④靴底は少し厚みがあり柔らかく滑りにくいもの。

<服装>

ウェア:伸縮性があり,汗の吸収がよいもの。

帽子:適度なひさしのあるもの。
(夏場は熱中症予防や紫外線対策に,冬場は防寒対策になります。)

持ち物:タオル,水分補給用の飲み物。



正しい歩き方

ポイント①

遠くを見ることを意識しましょう。

ポイント②

腕を軽く曲げ,しっかり振りましょう。

ポイント③

背筋を伸ばし,おへそから前に運ぶイメージで歩きましょう。



ウォーキング時の注意点

- ・交通ルールを守って歩きましょう。
- ・ウォーキングマップやスマートフォンを見る際には,立ち止まり,安全を確保した上でコースの確認をしてください。
- ・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。
- ・歩くスピードは,息がはずむ程度を目安に,ご自身の体調に合わせて調節してください。
- ・15分~25分に1回を目安に,水分補給をしましょう。暑い時期は特に注意が必要です。炎天下でのウォーキングは控えましょう。
- ・疲労感・めまい・吐き気・息苦しさなど体調不良を感じたらすぐに中止し,早めに受診してください。
- ・普段から運動習慣がない方や持病がある方は,かかりつけ医にご相談ください。



絶景を眺めようコース

ウォーキングコース:全長4.8km
所要時間:80分 歩数:8,000歩

ショートコース(北):全長3.0km
所要時間:50分 歩数:5,000歩

ショートコース(南):全長2.7km
所要時間:45分 歩数:4,500歩

【所要時間:60m/分(3.6km/時)で換算 標準歩数:1歩60cmで換算】

※急な坂道が続くコースとなりますので,ご自身の体力に合わせて無理のない範囲で歩いてください。 ※工事中有場合があります。安全に気をつけて歩きましょう。



芦屋病院/山麓公園

芦屋病院は,芦屋市民の健康を守る地域の中核病院として,信頼され選ばれる市民病院をめざして,救急医療を含め診療体制の充実を図っています。また,隣の山麓公園は,遊具や健康遊具が設置され,幅広い年代の方が利用しやすい公園です。



さくら参道

岩園交番北側の三叉路を北西に,朝日ヶ丘を抜け芦屋霊園前の山麓線に至る道です。桜の季節には,満開の桜が道の両脇に続き,見事な桜のトンネルになります。

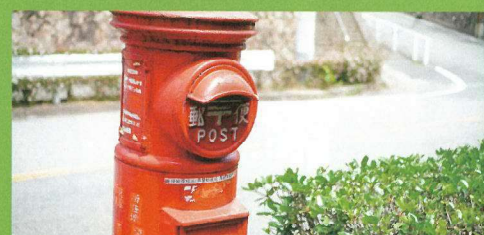


東山手高齢者生活支援センター

住み慣れた地域でいつまでも暮らしたいと願う地域の高齢者の介護・福祉・医療など様々な相談に対応する,地域に根ざした高齢者の総合相談窓口です。

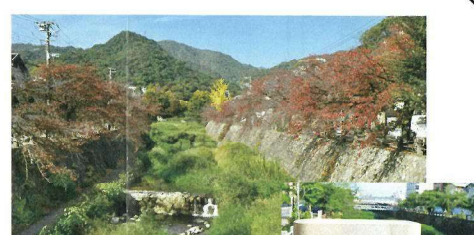
役立つ施設情報

- | | |
|----------|--------|
| トイレ | 子供向け遊具 |
| おむつ替えシート | 自動販売機 |
| 多目的トイレ | 駐車場 |
| ベンチ | コンビニ |
| 東屋 | スロープ |
| 水飲み場 | 喫茶 |
| 健康遊具 | 授乳スペース |



探してみよう! ② ~どこにあるでしょう?~

この場所以外にも,市内には17の丸型ポストが設置されています。



開森橋

開森橋は,谷崎潤一郎の『細雪』にも描写のある,とても歴史のある橋です。また,橋から望む景観は美しく,季節によって桜や紅葉を楽しむことができます。



芦屋神社

参道をあがると美しい鳥居が見え,鳥のさえずりが聞こえるとても緑豊かな神社です。祭神である天穂日命は,縁結び・産業繁栄・諸難抜除の神として有名で,芦屋の氏神様として,地域の人々に慕われています。