

# 歩きたくなる! ウォーキングマップ(錦町)

目指せ! 8,000歩 中強度の歩き20分!!



## わらびりんご公園

「わらびりんご」は日本一早くなる(6月下旬~7月下旬)りんごとして親しまれています。公園にも植えられています。



	距離	歩数
見どころコース	2.5km	成人男性 約 3,000歩 成人女性 約 3,500歩
りんご街道(400m) ※中強度の速歩きに最適!		
通勤=運動コース (駅⇄国道17号駅入口信号) ※運動する時間がない方も、通勤して歩数アップを! 速歩き(中強度の活動)もするとさらに健康度アップ!	1.1km	成人男性 約 1,400歩 成人女性 約 1,600歩

(歩数の目安) 成人男性 身長約175cm → 歩幅80cm 成人女性 身長約155cm → 歩幅70cm



## 堂山(旧東光寺)

明治4年(1871)に廢寺となった東光寺の地蔵堂があったことから、堂山と呼ばれています。堂内には「木造不動明王立像」などがあり、まわりには、庚申塔や六地藏など多くの石造物があります。



## りんご街道

## “災害に備えて避難場所を知ろう”

避難場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 錦町スポーツ広場</li> <li>② 富士見公園</li> <li>③ 富士見第2公園</li> <li>④ 錦町コミュニティセンター</li> <li>⑤ 西公民館</li> <li>⑥ 松原会館</li> <li>⑦ 第二中学校</li> <li>⑧ 西小学校</li> </ul>
福祉避難所	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 総合社会福祉センター</li> </ul>

※トイレのある公園  
も一緒に確認しておく  
ことをおすすめします。

### おんたけさん

おんたけさん(教団神道の教会)  
奉納されている絵馬(向かい狐)は、元禄期のもので廢市で最も古い絵馬です。

### 庚申塔群

江戸時代に造られた3基の庚申塔が並んでいます。

### 庚申塔

正面には「庚申神」、右側面には「美女木(めいすき)道」(戸田から志水市へ)、左側面には「おやせ大山道」(戸田から伊勢原市にある大山阿夫利神社へ)と彫られ、道しるべとしても利用されていました。

## 効果的な歩き方3つのポイント

- 目線はまっすぐ、遠くを見て
- 腕振り、肘を曲げて後ろに引くように
- 中強度の歩き(速歩き) ⇒ 「いつもより少し歩幅を広げて歩く」

