

江戸時代から受け継ぐ文化を
感じながら歩く

旧東海道に面した日本遺産に認定されたまちなみと、自然豊かな丘を巡る本コース。江戸後期から昭和初期に建てられた、なまこ壁やうだつのある伝統的建造物などは、当時のたたずまいを残し、絞り製品を扱う店は、今も格式高い風情が漂います。

有松天満社の鎮守の森に続く階段を上って、心拍数を調整しながら運動強度をアップ。細根山オアシスの森に向かうと、蒼蒼とした竹林に遭遇。そこでは、凜とした静寂さに心が癒される時間が待っています。

起伏に富んだ地形の有松は、歴史的情緒を楽しみながら歩いているだけで自然に健康となる、理想的な都市型クアオルト健康ウォーキングとして魅力があふれています。



岡家住宅(名古屋市指定文化財・都市景観重要建築物)



細根山オアシスの森の竹林

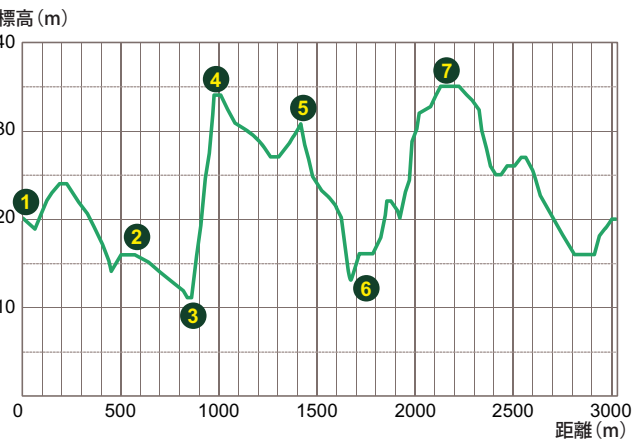


有松天満社

江戸情緒と絞りのまち日本遺産有松コース



高低差グラフ



都市を健康的に歩くポイント

土の道を
探して歩く

- 足腰への負担軽減
- 運動負荷を加える



体表面を冷やす

- 運動効果アップ
- リラックス効果



階段や傾斜を活用する

- 上り 心拍数を上げて
運動強度アップ
- 下り 筋トレ



日陰を探して歩く

- 熱中症予防
- 紫外線対策



※運動時のリスクを低減させる目的で、
参加当日の健康チェックで、以下の場合は参加を控えていただきます。

最高血圧 (収縮期血圧) 180以上 または 最低血圧 (拡張期血圧) 110以上