

北区ぐるっと健康すざるく

こうよう めいしよ いわ おちば じんじや
紅葉の名所 岩戸落葉神社
境内一面に広がるイチョウの絨毯は
オススメ!
ひと すす 1マス進む

くも がはた 雲ヶ畑バス「もくもく号」に乗って雲ヶ畑へ
くう き 空気がキレイで気持ちが良いなあ
ふた すす 2マス進む

やさい じはんき はっけん
野菜自販機を発見!!
あなたのお気に入りの京野菜はなに?
す きょうやさい つか りょうり はっぴよう
好きな京野菜とそれを使った料理を発表する

きたやますぎ ゆうめい なかがわ
北山杉で有名な中川へ!!
きたやますぎ 北山杉でできたものをなにか買おうかな?
ほ きたやますぎ せいひん はっぴよう
欲しい北山杉の製品を一つ発表する

けっこう 遠くまで歩いたなあ
か も がわ か せんじき ひとやす
賀茂川の河川敷で一休みしよう
むね ひら しんこきゅう かい
胸を開いて深呼吸3回!!

ゆうめい おお た じんじや
カキツバタで有名な大田神社に!!
はなことば おく もの
カキツバタの花言葉は「贈り物」
いちばん おくりもの はっぴよう
これまでで一番うれしかった贈物を発表する

しょうでんじ み ていえん ひ えいざん
正伝寺から見える庭園、比叡山が
つく た ぜっけい
作り出す絶景にパワーをもらった!!
かたまわ うし かい まえ かい
肩回し後ろに2回、前に2回

がつ にち きょうと だいひよう でんとうぶん か
8月16日は京都を代表する伝統文化
ごぜん おく び
「五山の送り火」
きたく おく び ひと ふながた とうちやく
北区にある送り火の一つ、船形に到着!!
きゅうけい いっかいやす
ちょっと休憩・・・一回休み



かみ が も じんじや とうちやく
上賀茂神社に到着
せ かい いざん じんじや やくよ まい
世界遺産の神社で厄除けのお参りを!!
かい かい
もう1回サイコロを振る

じょうしうじ い ほうあん ちゃがい さん か
常照寺の遺芳庵でお茶会に参加!!
あし けんの
足がしびれたのでアキレス腱伸ばしをしよう
さ ゆうこう こ かい
左右交互に1回ずつ

げんこうあん なら ちてんじょう はいけん
源光庵と並び血天井を拝見する
しょうでんじ
ことのできる正伝寺へ
きたく れきし ひと しょうかい
北区の歴史スポットを一つ紹介する

たび えいよう ほきゅう
旅の栄養補給をしなくちゃ!!
しょうてんがい か もの
商店街で買い物しよう
す しょうてんがい しょうかい
好きな商店街を紹介する

かみ が も めいづつ た
上賀茂名物すぐきを食べよう
ふ ぶ
サイコロを振って、出た数×5回ずつ
「P」「T」「カ」「ラ」「ザ」をそれぞれ発音しよう

げんこうあん せんごくじ たい たたか
源光庵には、戦国時代の戦いの
こんせき ちてんじょう
痕跡、血天井が!!
くび みぎまわ ひだりまわ いっかい かいてん
首を右回り、左回りに1回ずつ回転!!

せんごく じ たい とよとみでよし つく どれい
戦国時代、豊臣秀吉が作った土塁、
お ど い たががみね ち
御土居が鷹峯の地に!!
ひと すす 1マス進む

えきじん まつ いまみやじんじや とうちやく
もうすぐ疫神を祀る今宮神社に到着だ
けんこう き かん
健康祈願をしよう
しんどう ま ぶき だ
信号待ちではつま先立ちを!!
そひようかん
そのまま5秒間キープしよう

たび なに
旅は何があるかわからない
りょうこう こうつうあんぜん いの く が じんじや
旅行の交通安全を祈りに久我神社へ
ひと すす 1マス進む

たいとくじ とうちやく
大徳寺に到着!!
あき き しろ こうよう
秋は木々が色づく紅葉のスポットに
きたく しょうかい
北区の紅葉スポットを一つ紹介する

とうじょう ごぜん おく び
またまた登場「五山の送り火」
きたく おく び ひと ひだりだいもんじ とうちやく
北区にある送り火の一つ左大文字に到着!!
おく び み しょうかい
送り火がよく見えるスポットを紹介する

いまみやじんじや とうちやく
今宮神社に到着!!
めいづつ もち た
名物あぶり餅を食べながら一休みしよう
いっかいやす
1回休み

きたく いっしゅう たび しゃっばつ
さあ、北区一周の旅に出発だ
きたと しょうかん きたく かん ほん
北図書館で北区に関する本をレンタル!!
ひと すす 1マス進む

せかい い ざん きんかくじ とうちやく
世界遺産の金閣寺に到着!!
じんぜん ばく は しゃり でん なが
純金の箔の張られた舍利殿を眺めよう
いちど ふ
もう一度サイコロを振る

せいそう さん か
清掃ボランティアに参加して
かみ や がわ
紙屋川をきれいに!!
やってみたいボランティア
かつどう はっぴよう
活動を発表する

船岡山には、
インターバル速歩の
モデルコースもあるよ

ふなおかやま そくほ
船岡山でインターバル速歩(※)を!!
けんこう き つか じっせん はっぴよう
どっちのコースにしようかな～
健康に気を使って実践していることを発表する
(※)インターバル速歩については裏面をご参照ください

あき しめいどおり いちようなみ き さん ぼ
秋は紫明通の銀杏並木を散歩して、
こころ
心をリフレッシュしよう
ひと すす 1マス進む

どうもといんしうびじゅつかん とうちやく
堂本印象美術館に到着!!
すてき さくひん
素敵な作品がたくさんあるなあ
うし へ
手を後ろに組んで
むね じゅうびよう
胸をさし 10秒キープ

かしわの きょうまち や しょうき はっけん
柏野の京町家に鍾馗さんを発見!!
ひと すす 1マス進む

けんくじんじや けいせい さんどう おと ふなおかやま
建勲神社の境内から参道を通って船岡山へ
しょうじょう きょうと し がい いちほう
頂上から京都市街を一望!!
ここので体操したら気持ちよさそうだ
うで うえ あ せすじの いっかい
腕を上挙げて背筋伸ばし ゆっくり1回

はる か も がわ さくらなみ き した
春は賀茂川の桜並木の下でピクニック
きも
ほかほかいい気持ち
いっかいやす
1回休み

きょうと まぼろし け
京都マラソンでは幻の「きぬか怪さん」に
あ
会えるチャンス!
じやっかい
スクワットを10回して
あしこし きた
マラソンのために足腰を鍛えよう

きたく さくら めいしよひらの じんじや はな み
北区の桜の名所平野神社でお花見!!
さくらふぶき よ
桜吹雪に酔いしれる
きたく はな み しょうかい
北区のお花見スポットを紹介する

こんようざんじ ぞういん つばきでら とうちやく
昆陽山地蔵院(椿寺)に到着
つばき うつく たび つか いや
椿の美しさに旅の疲れも癒されほっこり
みなで 笑おう「わっはっは」

もうすぐゴール!!
しまづ
島津アリーナで健康づくりをしよう
ひと すす 1マス進む

《スタート

おつかれさまです
最後にみんなで
「Happy☆キタエちゃん体操」
をしましょう!!
うら めん たい そう て じけん み
裏面の体操手順を見てね!



★のついているマスのスポットは、
平成30年度に北区改革実践チームが制作した
冊子「裏を往く～あなたの知らない北区～」で
紹介しています。是非あわせてご一読ください!

裏を往く

検索



毎日
取り組もう！

Happy☆キタエちゃん体操

「Happy☆キタエちゃん体操」は、初級編・中級編・上級編・口腔編の4編で構成されています。今回は、中級編・上級編・口腔編をご紹介します！なお、初級編も含めた全4編を動画でみることができます。右記のQRコードへアクセスしてみてくださいね！
中級編は北区オリジナルの音楽に合わせて、楽しく体を動かしましょう！

初級・中級・上級編

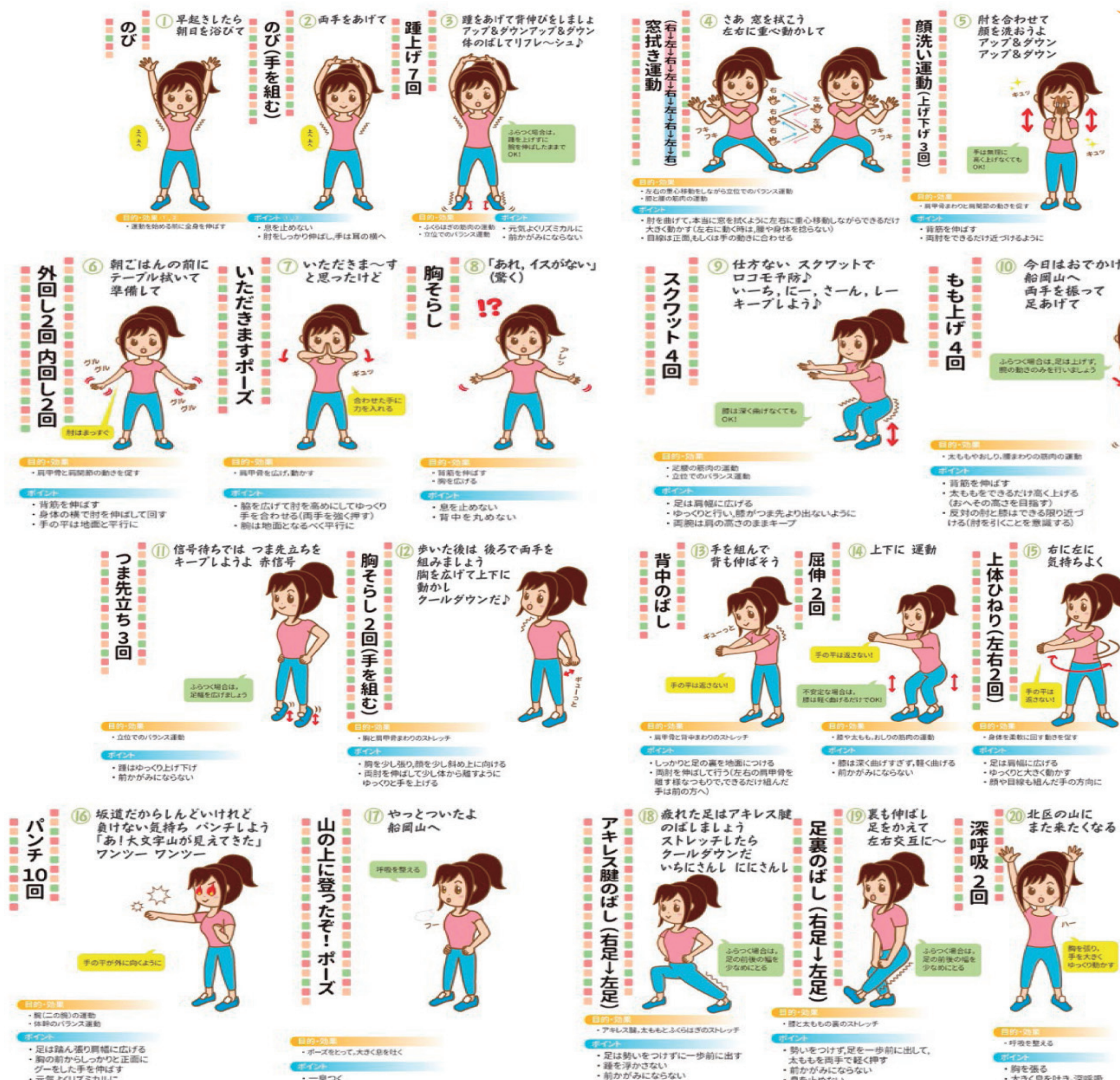


口腔編



北区健康体操「Happy☆キタエちゃん体操（中級編）」

北区オリジナルの
音楽に合わせて
行おう！



北区健康体操「Happy☆キタエちゃん体操（上級編）」



北区健康体操「Happy☆キタエちゃん体操（口腔編）」



北区内を速歩で巡ろう！目指せ健康長寿！～インターバル速歩®～

北区は、世界文化遺産として有名な上賀茂神社をはじめ、寺社仏閣が多いほか、賀茂川や船岡山もあり、文化的で自然豊かなまちです。今回すぐろくで紹介したスポットも含め、文化や自然を感じながら、北区を歩いて巡ってみませんか！歩く時は、北区で流行中の「インターバル速歩」がおすすめ！速歩マップも活用してね！

インターバル速歩とは？

ゆっくり歩き（通常歩行：3分）とさっさか歩き（速歩：3分）を組み合わせたトレーニング方法です。1日速歩を15分、週4日以上を5ヶ月間継続することで、筋力・持久力の向上や生活習慣病のリスクの改善に効果が認められることが分かっています。

※インターバル速歩® は、NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

インターバル速歩のイメージ

