

① 脳が110%！無理のない強度力！

骨格・筋肉・内臓の機能を最大限に引き出すためには、脳の活性化が不可欠です。脳は、身体の活動を統合する司令塔として機能します。運動機能や心身の調節機能など、脳の機能は、身体の活動によって活性化され、より効率的に運営されることが知られています。

② 水分補給法！筋肉を潤す方法！

筋肉は水を含む約70%の構成で、水分不足になると、筋肉の柔軟性が低下し、運動能力が低下する可能性があります。筋肉を潤すためには、水分補給が重要です。運動前後ともに適量の水分を摂取することで、筋肉の機能を維持することができます。

③ ダイエットと運動の効果！

運動は、筋肉の強度を高め、骨格の柔軟性を向上させる効果があります。一方で、運動による筋肉の消耗は、エネルギー源となる糖質や脂肪の消費を促進させます。そのため、運動後は適量の栄養補給が必要です。また、運動前には、水分補給や軽いストレッチなどで筋肉を温めることで、運動効率を上げることができます。

The illustration features three characters. On the left, an elderly man with glasses and a green sweater is gesturing while speaking. In the center, a woman with short hair and a blue jacket is also gesturing. On the right, a younger man with brown hair and a blue vest is pointing towards the text. A large speech bubble at the bottom contains the text: "地域支え合い活動創出コーディネーターとは" and "京都市が地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の養成、ネットワークの構築等を目的として各区社会福祉協議会に配置している職員です。". The background shows a dotted line at the top.

ふれあいスポット&くらしの相談窓口

公園体操
ストレッチ、リズム体操、筋トレなど20分程度の体操です。
申込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。
(雨天・祝日はお休み)

お問合せ 中京区地域介護予防推進センター
☎ 801-0389

高齢者が集える場所
ご高齢の方々が気軽に集い、レクリエーション等を通して
交流をする場所です。申込みが必要な場合もあります。

**お問合せ 中京区地域支え合い活動
創出コーディネーター**
☎ 822-1011 (中京区社会福祉協議会内)

高齢サポート (地域包括支援センター)
高齢者やそのご家族の身近な相談窓口です。
介護保険や認知症、虐待など、幅広い相談や支援を行っています。

お問合せ 高齢サポート・朱雀
☎ 801-1384
(担当学区:教業、朱雀第一、朱雀第二、朱雀第六)

みつばち健康応援隊 ウォーキング&ふれあいマップ

鴨川コース (3.1km)

1 京都市役所前駅

2 高瀬川一之丸入 (国指定史跡)
高瀬川は、江戸初期の豪商 角利了以、茶庵父子によって開かれ、荷物の積み下ろしと方向転換の場所として之を船入をはじめ数箇所に船入が設けられました。江戸時代の交通運輸の貴重な遺跡です。

3 下御靈神社 (本殿・京都市有形文化財)
平安時代に冥鬼が被り亡くなった貴人の怨霊をお慰めて御靈としてお祀りし、疫病災厄を退散し、朝廷と都をお守りする神社として崇敬されてきました。また、行商人が身もついた雄鹿を射止めてしまい、その雄鹿の皮を常に身上に着け鹿を憐み、皮聖と呼ばれたことから、革堂と呼ばれるようになったと言われています。

4 鎌山革堂行願寺 (本堂・京都市有形文化財)
1004年に行商人により創建され、いつせいの人の成仏をねがい、行じるという思いが込ひられていました。また、行商人が身もついた雄鹿を射止めてしまい、その雄鹿の皮を常に身上に着け鹿を憐み、皮聖と呼ばれたことから、革堂と呼ばれるようになりましたと言われています。

5 京都市役所前駅

二条城コース

1 元離宮二条城

2 二条城前駅 (START/GOAL)

3 堀川遊歩道

4 神泉苑

5 高松神明社

6 二条城前駅

御土居コース (3.8km)

1 西大路御池駅 (START)

2 市五郎大明神社 御土居 (国指定史跡)
市五郎秀吉が、外敵に備える防壁と鴨川の氾濫から市街を守る堤防として、築いた土塁です。江戸時代になると、外敵の脅威がなくなり、堤防の役割を果たしていたものを除いて取り壊されました。

3 名水 壺井

4 法輪寺 (通称:だるま寺)
1727年に萬海禪師により創建。戦後の日本を復興させる目的でお堂にだるまを飾り始めたことがきっかけで「だるま寺」と呼ばれるようになりました。

5 平安宮朝堂院 大極殿跡
平安京の北部中央に位置した平安宮朝堂院は、東西約200m、南北約470mあり、全体で10回廊で囲まれていました。朝堂院の正殿である大極殿は、御門の礼拝の重要な儀式が行われる場所でした。1177年の大火以後は再建されることなく、現在は内門跡公園内に石碑が建てられています。

6 いちょうの木

7 二条駅

公園の遊具で健康に!!
★公園には、背のばしベンチなどの健康遊具があります。ストレッチや体力維持などにお役立てください!

二条城コース (3.3km)

1 二条城前駅

2 二条城 (国宝・重要文化財)
1603年に徳川家康により築城。大政奉還の意思の表明が行われた国宝「二の丸御殿」をはじめ、重要文化財の東大手門、「東南隅櫓」、「唐門」、特別名勝の二の丸庭園など見どころは数多くあります。また、春には桜が城内を彩ります。

3 堀川遊歩道

4 神泉苑 (国指定史跡)
桓武天皇が平安京造営の際に設けた禁苑(天皇のための庭園)です。嵯峨天皇による「花裏の箭」から桜の花見が一般に広まりました。

5 高松神明社
920年、源義明が「鎌」の時に部下の「高松」を造営し、同時に伊勢から天照大神を勧請*され、鎮守の社として創建されたのが始まりとされています。境内にある「知恵の地蔵院」の石台をさりげなく頭をなでると恵を授かるといわれています。また、境内の手水の水琴窟は美しい音色です。

6 二条城前駅

マップの空いているところに
おすすめスポットなどを
書いてみましょう!!