

紅葉を巡りながら、健康づくりの第一歩!

秋が深まり、西京区のあちこちが鮮やかな紅葉に包まれる季節になりました。区内の紅葉スポットを巡りながら、歩数や歩く速さをいつもより少し意識し、健康につなげていきましょう。

「歩く」ことはメリットがたくさん!

✓ 骨に適度な負荷がかかり、骨の強化を促進!

✓ 自律神経が安定し、寝つきが良くなり睡眠の質アップ!

✓ 脳内のセロトニン量が増え、不安感やイライラ感が軽減! 等

1日8,000歩※が健康のために適した歩数といわれているよ! 早歩きも取り入れると、より病気予防※に効果的です♪

※個人差がありますので、あくまでも目安としてお考えください。

1 法輪寺



本堂に続く石段にある紅葉や、本堂を囲む紅葉は見どころ。さらに、見晴台から紅葉に染まった嵐山を見渡すと、ここでしか見られない景色が見られるかも。

アクセス
阪急「嵐山駅」下車 徒歩約8分

2 華厳寺(鈴虫寺)



近くには、他の寺院や観光地もあるよ! 紹介しているスポット以外にも、無理のない範囲で巡ってみてね♪

石段を登るにつれて、境内全体が紅葉に染まり、鮮やかなグラデーションが広がる。紅葉の時期は、鈴虫の音色と相まって、他では味わえない癒やしの時間を感じられる。

アクセス
阪急「上桂駅」下車徒歩15分

3 大原野神社



一の鳥居から三の鳥居まで、まっすぐ伸びる約200mの参道は、まさに“紅葉のトンネル”。そのトンネルを抜けた先にある真っ赤な社殿と紅葉のコントラストは見ごたえあり。

アクセス
市バス/阪急バス「南春日町」下車 徒歩約8分

4 正法寺



境内のどこを見渡しても紅葉が咲き誇る様子は圧巻。真っ赤な紅葉だけでなく、緑色～赤色のグラデーションの時期があるのも見どころ。

アクセス
市バス/阪急バス「南春日町」下車 徒歩約8分

お出かけと一緒にグルメも味わおう!

お出かけ後は、NISHI・TERRACEのカフェ・ベーカリーにも立ち寄ってみてね! 魅力ある「居場所」との出会いがあるかもしれないにょん♪

区役所では、POP UP! 西京開催中! 区役所にも居心地のいい場所があるよ♪ 詳しくは2面へ→





◀にしてらすの店舗一覧はこちらから

時…日時、時期	所…場所	対…対象	内…内容	定…定員	¥…費用	要…必要な物	申…申し込み	問…問い合わせ	!…注意
区保…区役所保健福祉センター	支保…支所保健福祉センター								特に記載のないものについては、事前申込不要、料金無料

視覚に障害のある方を対象に点字版・文字拡大版・テープ版・CD（デジター）版も発行。【問合せ】広報担当（☎ 222-3094 FAX 213-0286）