

ウォーキング記録マップ
(第二弾)

楽しく歩いて
おいせ参り

江戸時代、伊勢参詣は爆発的なブームとなりました。
伊勢の地は、江戸から約450キロ。当時は、片道15日程度かかったそうです。
弥次さん・喜多さんが、江戸日本橋から東海道を通過して第43宿の四日市まで、
その後は伊勢街道で伊勢神宮へと向かった道中をたどって、おいせ参りをしてみませんか？



伊勢参りの一団 (『文政十三庚寅春御影参』
玉柳亭重春 伊勢古市参宮街道資料館蔵)

【実施方法】

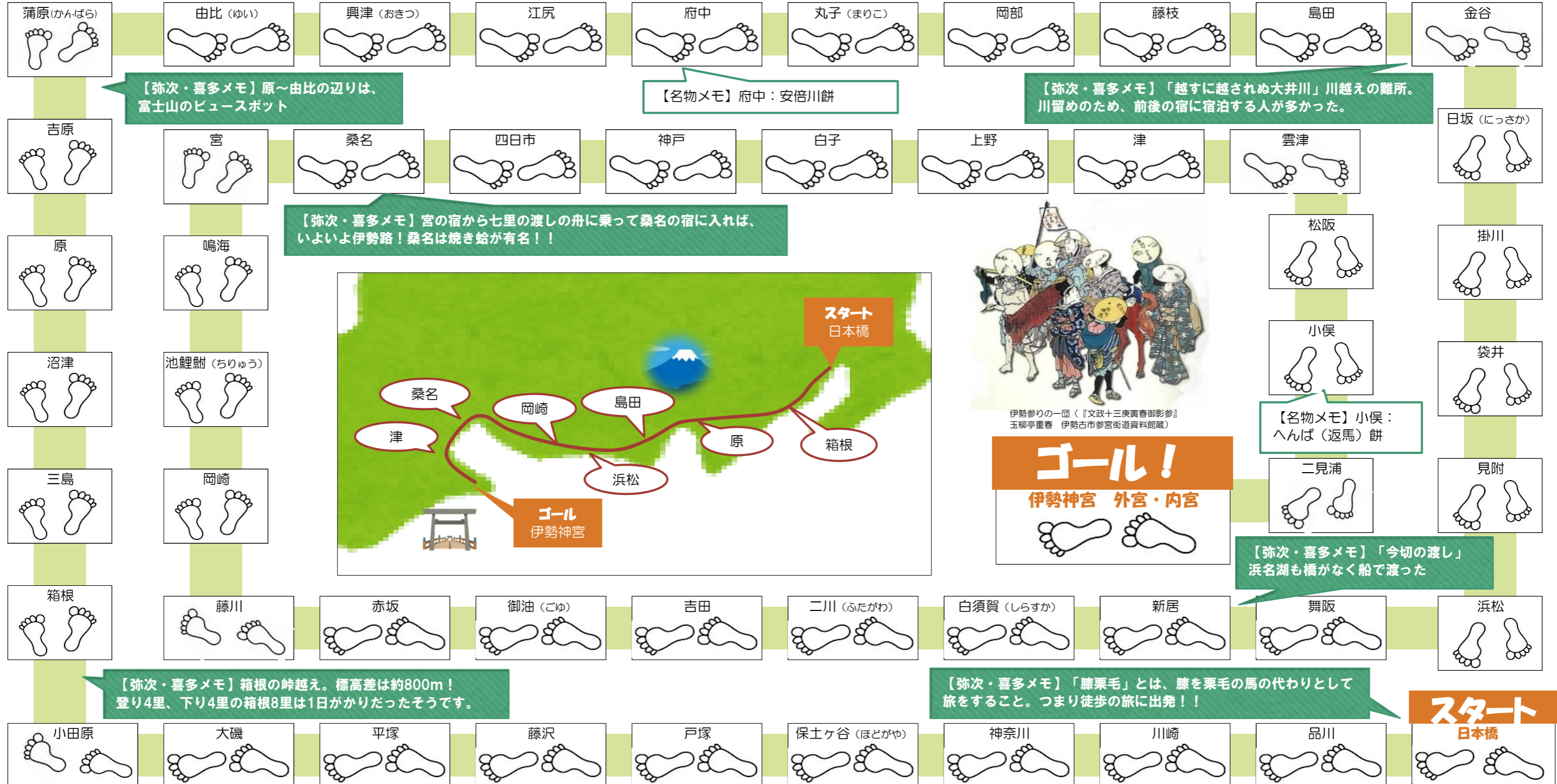
生涯を健康で暮らせる健康文化都市



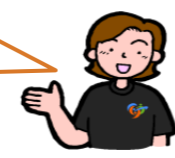
毎月11日は健康の日

- ①15分歩くごとに、 マークを1つ塗りつぶします。
(例) 15分 30分

- ②日本橋をスタートして、ゴールの伊勢神宮を目指してください。
週2回30分のウォーキングで、約半年で完成します。



『第2期伊勢市健康づくり指針』では、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している人の増加」「ウォーキングを習慣としている人の増加」を目標としています。



【問い合わせ先】伊勢市中央保健センター(健康課)
伊勢市八日市場町13-1 電話：27-2435