



さいたま市健康づくり推進協議会(平成27年12月発行)

取組もう!!

身近な地域で家族や仲間と健康づくり

さいたま市ヘルスプラン21では、市民が身近な地域で取組むことができる健康づくりを推進しています。そこで、今回は地域で活動している団体の取材に行ってきました。



「大宮公園の歴史を尋ねる」コース



大宮観光ボランティアガイド会が案内しているツアーに参加してきました。他にも氷川神社、盆栽村、鉄道の町、大宮公園、中山道宿場町など大宮の由緒ある地域を案内しているそうです。

←大宮公園内にあるアカシデ。樹齢100年を超えており、大宮公園(当初:氷川公園)が開園した頃から見守っています。



←日比谷公園や明治神宮の森を設計した本多静六博士が大宮公園の設計にも関わっています。過去には、正岡子規も訪れたそうです。

(大宮観光ボランティアガイド会)
<http://gaido999.jimdo.com/>

参加者とお話ししながら、**適度なペースでウォーキング**をすることができました。また、身近な地域を歩くことで、身体活動量を増やすことができ、さらに**地域の魅力を新たに発見し楽しむ**ことで、心身共にリフレッシュすることができました。