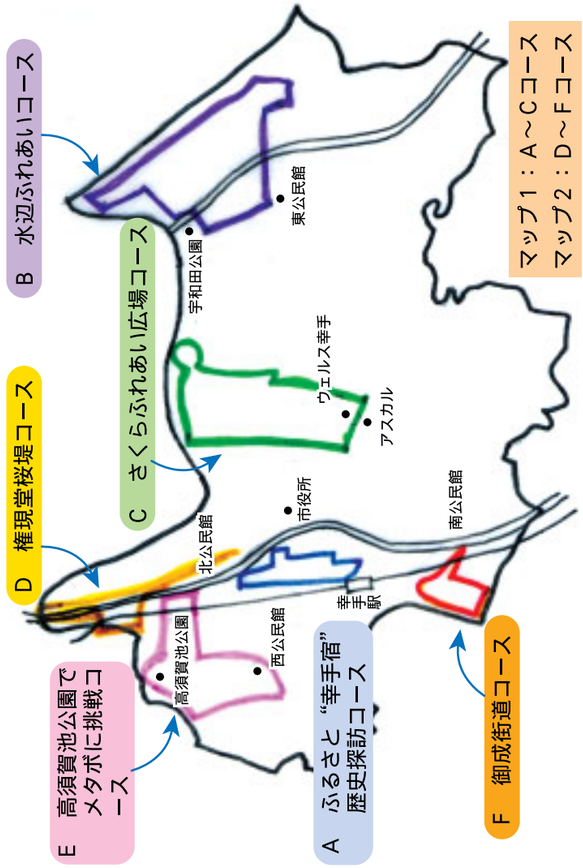
幸せロードマップ＊1

○このマップは**“幸手てくてく探検隊”**（埼玉県国保連合会補助事業「幸せロードマップ作り講座」参加者）による手作りのマップです

【問合せ　幸手市健康増進課　☎0480－42－8421】

幸手市ホームページ　http://www.city.satte.saitama.jp

山折り④



山折り②

C　さくらふれあい広場コース

➡約6.2km 約１時間30分　➡約3.5km 約55分

① スタート　アスカル
② ウエルス裏口を右折
③ Ｔ字路を左折
④ 浄誓寺
⑤ 県道を右折
⑥ Ｙ字を右へ
⑦ 墓地を左で直進
⑧ ふれあい広場
⑨ 工場左折
⑩ 遊歩道信号を左折
⑪ 上吉羽集落センター
⑫ 香取神社
⑬ 住宅を左折し
ウエルス裏口を通り
アスカルへ

将門の愛馬が運んできた首が埋められたと伝えられています。

四季の彩り

4月　さくら、こぶし
5月　しんりょく
10月　きんもくせい
12月　さざんか、こうよう

山折り③

歩く前に
♪体調チェック
♪準備運動
♪水分補給
をしましょう!!

シューズの正しい履き方

① つま先部分に余裕を持たせて履きます。靴ひもはシューズを履くときには、ゆるめるように。
② かかとで軽く地面を叩くようにしてかかとをトントンします。
③ そのままゆっくりと体重をつま先へと移動し、つま先立ちになって靴ひもでしっかり固定します。

健康日本21幸手計画

日常生活の歩数
現状値　5844歩(H19年)
目標値　9000歩以上

まず1000歩増やそう！

A　ふるさと"幸手宿"歴史探訪コース

➡約6km 約１時間30分　➡約3km 約45分

（幸宮神社）

（聖福寺・勅使の門）

浅間神社
団扇・船・恵
6／30・7／3縁日・初山

（満福寺）

①天神神社（天神様）(菅原道真)

②満福寺　（四万六千日縁日）
（一色氏・戦国時代に建立）

③幸宮神社（幸手の総鎮守）
きちのみや

④雷電神社
田宮の庄（江戸・一色氏以前）の総鎮守

⑤宝持寺(幸手最古の寺の一つ)
ほう　じ　じ

⑥橘守部の碑　（国学者）
たちばなのもりべ

⑦正福寺　（義賑窮餓之碑）
・浅間山大噴火後粥炊き出し

⑧聖福寺(勅使の門・芭蕉句碑)
（唐破風四脚門）

⑨浅間神社（安産の神）初山(赤ちゃんの額に朱印)
せんげん　はつやま
（富士山信仰）

⑩担景寺　（法林山）
たんけい　じ

⑪常光寺　（１８羅漢像）

⑫朝萬旅館（裏門）（宿札）
あさよろず
（現存する宿場町旅館）

⑬ハッピーハンドレリーフ
（ハッピーな人・手形）

⑭神明神社（田螺不動）
たにし

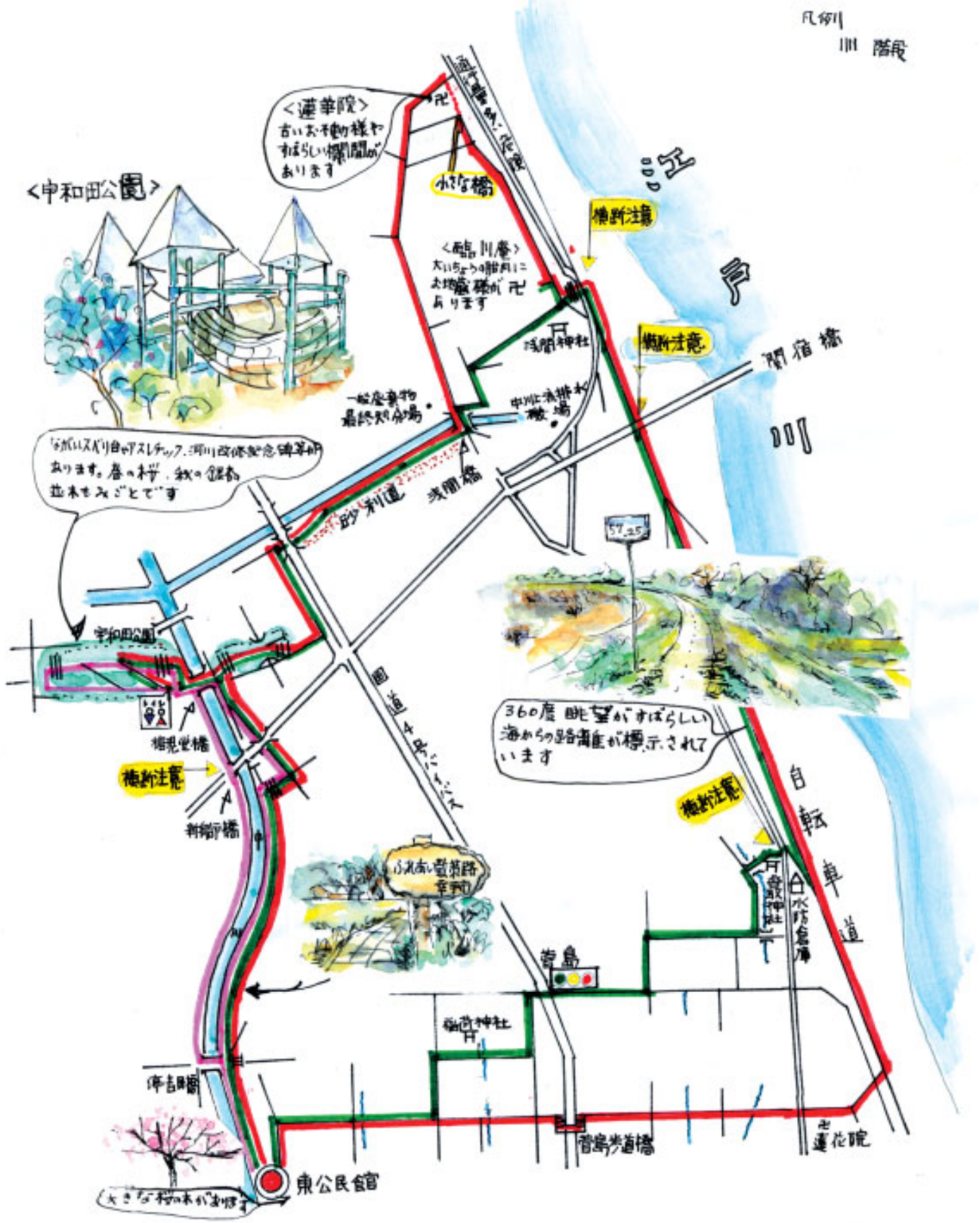
⑮明治天皇行在所跡　（石柱）
あんざいしょあと

⑯一色稲荷神社
いっしき
（一色氏・古河公方の流れ）

＊ご存じでしたか？
幸手に“お城”があったというはなし？
＊幸手駅周辺の小高い土地
牛村病院周辺
・お堀に見えませんか？

① ～ ⑯　：げんきアップコース・・・６ｋｍ

①～④・⑨～⑯　：ニコニココース・・・３ｋｍ

B　水辺ふれあいコース

➡約7km 約１時間45分　➡約6km 約１時間30分　➡約3.5km 約55分