

やはた ウォーキング マップ

薬師が丘3丁目の桜



これから歩こうと思っている方、すでに歩いている方も、このマップを利用して楽しみながら健康づくりに取り組んでみませんか。

【ウォーキングの効果】

- 老化の予防**：脳の働きが活発化し認知症予防になります。筋力アップ・骨密度アップに効果があります。
- 生活習慣病予防**：有酸素運動の代表格です。高血圧・糖尿病・脂質異常症などの予防・改善に効果があります。
- その他：肥満解消、スタミナアップ、ストレス解消など、たくさんの効果があります。

みんなで
気軽に 楽しく
歩きましょう



八幡学区ウォーキング自主グループ(3グループ)

●八幡川ウォーキング

開催日時：毎月第1・3水曜日 午前9時30分～11時30分
集合場所：八幡公民館 会費：200円/年

●八幡が丘「さかみち」歩こう会

開催日時：毎月第3木曜日 午後2時～3時30分
集合場所：八幡が丘集会所 会費：200円/年

●Jウォーク

開催日時：毎月第4木曜日 午後2時～4時
集合場所：折出会館 会費：無料

問い合わせ先：佐伯区健康長寿課 ☎082-943-9731

発行：佐伯区健康長寿課
☎082-943-9731

制作協力：八幡学区の住民・
佐伯区健康ウォーキング
推進者・やはた歴史探訪
くらぶ・八幡公民館

発行年月：平成29年1月



「マップ作成者」の皆さん



薬師が丘の桜：薬師が丘の外周路には数多くの桜が植えられており、花見の時期には見事な景色になります。



正楽寺：平安時代初期に弘法大師が訪ね、今の薬師が丘一丁目に寺院を建立しました。明治12年(1879)に現在の場所に移転しました。本尊は行基により極楽寺山の杉の根で彫られた薬師像で、毎年2月11日には薬師縁日が開かれています。



八幡神社：大正4年(1915)に、旧八幡村の六つの村の八つの神社を合祀し、旧寺地村の稲生神社の地に本殿を建て、社名を「大正神社」としました。昭和3年(1928)には旧中須賀村の八幡神社を合祀し、「八幡神社」として現在まで八幡地区の氏神となり、八幡川の総鎮守として信仰されています。



田中寺(でんちゅうじ)：極楽寺山頂の杉より彫られた阿弥陀尊像が安置されていますが、元文3年(1738)に改宗し、浄土真宗西本願寺派に属しました。

健康ウォーキングコース

薬師が丘外周コース……約3km
城山八幡が丘コース……約3km
八幡が丘北コース……約1km
八幡が丘南コース……約1.2km
八幡川影面コース……約2.7km
八幡川南コース……約2.3km
八幡川田中寺コース……約2.0km

八幡が丘
北コース
約1.0km



影面の道：古代山陽道の古い呼び名で、太陽のあたる中国山地の南面の斜面に沿う道を指します。古代は唯一の大路で、幾内から九州の太宰府まで結んでおり、安佐南区から石内地区を通り、八幡地区へとつながっていました。

八幡が丘
「さかみち」
歩こう会の
集合場所

八幡が丘集会所

八幡が丘
南コース
約1.2km

城山八幡が丘
コース
約3.0km

八幡川南コース
約2.3km

八幡川
影面コース
約2.7km

八幡川
田中寺コース
約2.0km



八幡川沿いを歩くと
窓ヶ山を望むことが
できます。

八幡神社のイチョウ

八幡公民館

八幡川ウォーキングの
集合場所

ヒガンバナ

