

津野町健康ふくし週間 コラボで健康すすめ隊

×

津野町郷土資料館 田中勝幸学芸員

町指定史跡の城山公園で
田中学芸員の歴史のお話
に耳を傾け、身体を動かし、
心身ともにリフレッシュ
しませんか？

当日自由参加です。
事前申し込みなしで
参加できます。

姫野々城跡を歩こう

Castle Walking



日時：令和6年11月9日（土）当日自由参加（無料）
集合場所：津野町総合保健福祉センター里楽 正面玄関

タイムスケジュール

- 9：00～ 9：30 集まり始める
9：30～ 9：50 準備運動
9：50～11：50 姫野々城跡ウォーキング
～田中学芸員の歴史語りとともに～
11：50～ 自由解散
※里楽では健康ふくし週間の展示など
があります。ぜひお帰りの際はお立ち寄り
ください。

※城山公園として遊歩道が整備されていますが、急傾斜の階段など傾斜のきつい山道もあります。軽い山歩きに適した服装、運動靴でお越しください。お茶などの飲み物もお持ちください。

※小雨程度なら開催しますが、大雨の場合は当日朝に中止する場合があります。ご了承ください。

問い合わせ先：津野町健康福祉課 総合保健福祉センター 伊藤
電話番号0889-55-2151 FAX番号0889-55-2119

健康一口メモ

誰もが目指す「老いない体」のための4つの体力

- ①持久力：長い時間、疲れずに体を動かすことができる力
- ②筋力：筋肉が発揮する力。あらゆる運動の原動力
- ③柔軟性：筋肉の柔らかさと関節の動きの大きさ
- ④敏捷性：体をすばやく動かす力（これ以外にも瞬発力や平衡感覚などがあります）

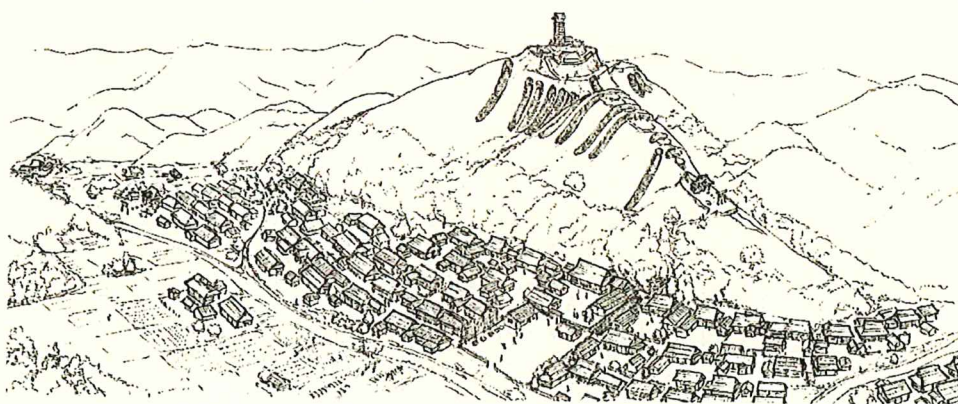
●この中で持久力をつけるための運動に、ウォーキング、ジョギング、スイミング、サイクリングなどがあります。



姫野々城一口メモ

津野氏が築いた「豎堀群」が城山には今も残されています。中世の姿を残す姫野々城は高知県を代表する山城として人気があります。

例年11月後半より、
城跡は紅葉が見頃です。



中世姫野々地区復元想像図