

水郷寺津すいすいウォーキング大会 コース案内図



舟渡(ふなわたり)
大昔の最上川跡で、周りの果樹地帯と比べて南北方向に土地が沈んでいます。

深山神社
1508(永世5)年に建立されました。



ビューポイント
最上川と須川の合流ポイント



寺若稲荷(てらわかいなり)
洪水のがれ、豊作祈願のために1826(文政9)年に建立されました。



堤防からの降り口は舗装→砂利道が目印です

砂河原地蔵尊(すなかわらじぞうそん)
安産、子どもの夜泣き、ぼけ封じのお地蔵さまです。



見通しが悪いので横断するときには十分注意してください

三郷堰送水管
最上川から取水して寺津、蔵増、高揃地域の水田を潤しています。



カーブミラーが目印です

日枝神社
1415(応永22)年に地域の守護神として創建されました。



寺津河岸
1723(享保8)年幕府の公認河岸となり、大変賑わいました。



明治35年撮影

寺津沼
夏は釣り、冬は白鳥のメッカです。



足の運び方

- ・ひざは伸ばして、かかとから着地する
- ・かかとからつま先へ、足の裏を転がすように重心を移動させる
- ・必ず親指の先で地面を蹴り上げる

ウォーキングの効用

- (その1) 有酸素運動で脂肪燃焼!
- (その2) 生活習慣病の予防!
- (その3) 基礎体力アップで寝たきり防止!