

くらしき まち歩き さと歩き マップ



倉敷市
倉敷地区
万寿学区

作成：万寿学区愛育委員会
万寿学区栄養改善協議会
万寿学区婦人協議会
発行：倉敷市（平成27年3月発行）

万寿学区ウォーキングマップ

万寿学区のみなさんが、健康づくりのために、安全に楽しく歩けるように、ウォーキングコースを考えました。

コースは2つで、それぞれ特徴があり、万寿学区の良さを実感できると思います。

また、各コースにはトイレや休憩スペースもあるので、安心して歩けます。

皆さん是非このコースを活用して歩いてみてください。



～万寿学区の歴史～

万寿学区はむかし万寿年間に堤を築き新田を開き万寿庄ができたといわれる。後に、天領・私領と分かれ、明治22年に万寿村となった。昭和2年倉敷町に合併した。山陽本線北側に学区の大半があり、田園的学区であったが、水島工業地帯の急激な発展とともに、住宅化がすすみ他からの転入者が増加してきた。

万寿学区 豆知識①

万寿小学校の愛唱歌「万寿の子たらの子にしんの子〜♪」は万寿っ子なら誰でも口ずさめる。
一説では校歌よりも多く歌うとの噂。

万寿学区 豆知識②

倉敷翠松高校は歴史ある高校。
フィギュアスケートで活躍する高橋大輔元選手や町田樹元選手、無良崇人選手の母校でもあります。

万寿学区 豆知識③

春日神社は第108代後水尾天皇の元和年中、この地に奈良春日神社から勧請した。旧倉敷三大社の一つである。
(岡山県神社庁HPより)



春日神社

いいことたくさん♪ 歩くことの効果

- 脳の老化や認知症の予防になる。
- 血行をよくし、高血圧を抑える。
- 腰痛や膝の痛みを予防する。
- ストレス解消になる。

正しい歩き方

十数メートル先を見ながら
歩きましょう

歩幅は大きめにしてかかと
から着地しましょう

ひじは90度程度に曲げ、腕
は大きくふりましょう

背筋を伸ばして胸を
張りましょう

肩の力を抜きましょう

歩く前後にはストレッチで
ウォームアップとクールダウンを

途中の水分補給も忘れずに。



① 倉敷みらい公園周辺コース

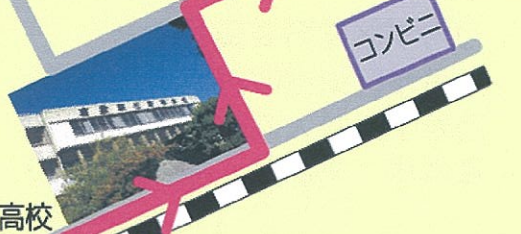
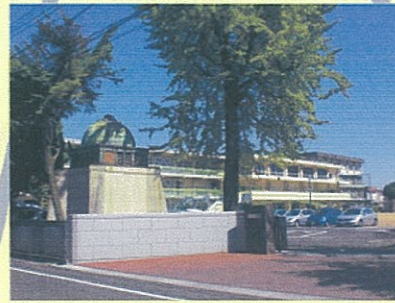
約 2900m、約 50 分

(体重 60kg の人で 165kcal 程度消費)

春日神社⇒倉敷みらい公園⇒線路沿い歩道
⇒春日神社



倉敷みらい公園は災害時の一時避難場所に指定されており、災害時に役立つ色々な設備があります。ぜひ探してみてください。
例) かまどベンチ・マンホール・ベンチトイレ



② ぐるっと万寿てくてくコース

約 4100m、約 70 分

(体重 60kg の人で 231kcal 程度消費)

春日神社⇒倉敷翠松高校⇒東中学校⇒浜ノ茶屋公園
⇒北浜町公園⇒線路沿い歩道⇒春日神社