

片丘地区

# みはらしコース

\* ——— 約3kmのコース \*

眺めがよく、気持ちよく歩くことができる、健脚コースです。坂道があるので無理せず、水分補給と休憩を忘れずに歩きましょう。

## 正しいウォーキングの姿勢

軽くあごをひき ← 20~30m前を見る  
 上体はリラックスする  
 肘は90度に曲げ、腕の振り は前後均等に  
 背筋をのびし 脚をひらく(張る)  
 かかとから着地する  
 ける方の足は ひざを伸ばし 地面を押し出すように  
 ★歩幅は、無理のない範囲で普通の歩きより広く、一本の線の上を歩くイメージで。



## \* 無量寺までの行き方 \*

(H23.3月末現在)

地域振興バス片丘線  
(広丘駅経由コース)  
「無量寺」停留所下車



南内田立石

至牛伏寺



無量寺



片丘支所



片丘小学校

63



重要文化財  
島崎家



重要文化財  
島崎家

重要文化財  
島崎家

事前に連絡をすると  
中を見学できます。



北熊井  
諏訪神社



急な坂道が続きます。無理を  
しないで自分のペースで歩き  
ましょう。

常光寺



国重要文化財  
小松家住宅



晴れていると山がとて  
も綺麗に見えますよ♪



国重要文化財  
小松家住宅



常光寺

地域福祉推進ひろば  
健康部会作成

問い合わせ先: 長野県塩尻市役所健康づくり課 電話0263-52-0280