

# 北小野御柱コース

全長2.1km

## 小野神社・矢彦神社

信濃国二之宮である小野・矢彦神社。地図上では完全に塩尻市内ですが、どうやら矢彦神社の境内だけが辰野町になっているようです。7年に1度、御柱祭が行われ、昔から小野御柱は、「綺羅を見るなら小野御柱」と言われるほどきらびやかで有名だそうです。



小野神社



矢彦神社

## 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、腕の振りには前後均等に  
背筋をのばし 胸をひらく(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。

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

