

## 萩市内の健康体操活動団体一覧

### <ラジオ体操グループ>

	グループ名	会場	開始時間
①	萩松陰ラジオ体操愛好会	松陰神社	毎日 6:30
②	なかよし体操会	萩幼稚園(西田町)	毎日 6:30
③	浜崎ふんばろう会	尾崎家裏広場(浜崎)	月～土曜日 9:00
④	萩市立椿西小学校	椿西小グラウンド【雨天時体育館】	毎週水曜日 13:30
⑤	川上ほっとカフェ	川上総合事務所	毎週月曜日 12:00
⑥	旭総合事務所	旭総合事務所	月～金曜日 15:30
⑦	佐々並支所	佐々並支所	月～金曜日 15:30
⑧	萩市社協福栄	萩市社会福祉協議会福栄事務所	月～金曜日 15:00
⑨	平蔵台生産組合	平蔵台生産組合事務所内・外(福井上)	月～土曜日 8:00
⑩	福栄総合事務所	福栄総合事務所	月～金曜日 8:25
⑪	あぶらんど萩 阿中統括事務所	むつみ総合事務所	月～金曜日 8:20
⑫	むつみ総合事務所	むつみ総合事務所	月～金曜日 8:20
⑬	萩・むつみの恵	萩・むつみの恵	火～日曜日 15:00
⑭	むつみ元気支援隊	むつみ世代間交流拠点施設「ひだまりの里」(吉部上)	毎週月曜日 10:30
⑮	寿	生活支援ハウス寿(須佐 松原)【雨天時食堂】	月～土曜日 16:00
⑯	陽だまり	須佐総合事務所	月～金曜日 10:00
⑰	湊自治会福寿クラブ	石投げ広場(下田万 湊)	毎日 6:30
⑱	中組自治会女性の会	上田万生活改善センター(上田万 中組)	月～金曜日 7:00
⑲	浜クラブ	弁天原っぱ(江崎 弁天)	毎日 6:30

### <健康体操グループ>

	グループ名	会場	開始時間
⑳	萩市健康づくり応援隊	中央公園【雨天時萩市保健センター】	毎週金曜日 10:30
㉑	3B体操(会費あり)	堀内体育館	毎週月曜日 13:30
㉒	3B体操(会費あり)	福栄コミュニティセンター	毎週木曜日 20:00
㉓	3B体操(会費あり)	萩市民体育館	毎週火曜日 19:00

### ウォーキングコース(萩悠々ウォーキングマップより)

	コース名	距離	コース内容
①	萩 城下町コース	約4.3km	萩博物館→外堀沿い遊歩道→菊ヶ浜→鶴江の渡し乗場→浜崎の町家→野山獄・岩倉獄→田町アーケード→江戸屋横町・菊屋横町→堀内健曲→素水園
②	萩 椿コース	約6km	萩市民病院横駐車場→大照院→椿八幡宮→涙松跡→萩往還梅林園→萩駅→萩市民病院横駐車場
③	萩 笠山コース	約6km	明神池→風穴→首無地蔵→風穴群→コウライタチバナ自生地→笠山椿群生林→笠山山頂
④	川上 長門峡コース	約4.2km	竜宮淵→雪舟滝→白糸の滝→北海洞門→紅葉橋→高島洞門→鈴ヶ茶屋→舟入→千瀑洞→道の駅「長門峡」
⑤	旭 明木コース	約7km	乳母の茶屋→明木神社→分かれ目の石碑→瀧口邸→農産物加工販売所「つつじ」→西来寺→松陰先生の詩の碑→殉難三土之碑
⑥	福栄 コース	約2.5km	ハピネスふくえ→福寿院→福栄小中学校グラウンド下・桜並木の遊歩道→金石山八幡宮→徳蔵院の案内板→徳蔵院・観音堂→さんさん広場→ハピネスふくえ
⑦	むつみ 吉部コース	約3.5km	蛇淵→雲林寺・招福猫観音菩薩→千体地蔵→吉部八幡宮の大杉
⑧	須佐 ホルンフェルスコース	約9.6km	ふれあいステーション須佐→久原公園→須佐湾フィッシングパーク→つわぶきの館→ペンションホルンフェルス→須佐ホルンフェルス→久原波止場
⑨	田万川 江崎コース	約5km	田万川総合事務所→田万川コミュニティセンター→ミレ・オ・マーレ→田万川温泉→道の駅ゆとりパークたまがわ

★詳しくは萩市ホームページをご覧ください。

健康長寿のまちをめざして

# 萩・体操やっちゃんよマップ

市内の体操実施会場、まる分かり!

萩市では、「めざせ!減塩!」「毎日仲間と楽しく体操!」「地域に出よう!活動しよう!」をチャレンジ目標として、健康寿命の延伸に取り組んでいます。

体操に取り組んでいる団体や健康づくり応援隊が作成したウォーキングコースなどのマップを作成しました。毎日の健康づくりのため体操を始めてみませんか? マップに載っている体操会場は、どなたでも参加できます。



～体操の効果～

- ① 血行促進による肩や首のこりの解消
- ② 柔軟性の向上
- ③ 新陳代謝の向上
- ④ 便秘の改善
- ⑤ 冷え性の改善
- ⑥ 免疫力の向上

萩市消費生活センターマスコットキャラクター「萩ちゃん」



平成28年度 夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会(2016.8.15)

萩市 健康増進課 (電話 0838-26-0500)

# 体操の会場は、どなたでも参加できます!

3 浜崎ふんばろう会



2 なかよし体操会



20 萩市健康づくり応援隊



## 萩市健康づくり応援隊とは

### ★萩市健康づくり応援隊って何をするの？

自分自身が健康づくりに取り組み、家族や仲間・地域の方へ健康づくりの知識や方法を広め、萩市全体の健康づくりを応援する団体です。現在89人で活動中!

健康づくりに興味のある方ならどなたでも隊員になれます。

### ★主な活動は

- ウォーキングマップを作成し、地域で応援隊主催で交流ウォーキングを開催しています。
- 自分たちで作った萩だいたい体操(はぎのなないろ・男なら)を中心とした運動を広めています。お祭り等で披露しています!
- 毎週金曜日、中央公園にて10:30から体操しています! その他、研修会で勉強もしています。

5 川上ほっとカフェ



21 22 23 3B体操(会費あり)



1 萩松陰ラジオ体操愛好会



15 寿

4 萩市立椿西小学校



17 湊自治会福寿クラブ

16 陽だまり



19 浜クラブ



18 中組自治会女性の会



10 福栄総合事務所



13 萩・むつみの恵



14 むつみ元気支援隊



★このマップは健康体操活動団体として情報提供いただいたもののみ掲載しています。お問い合わせは萩市健康増進課(26-0500)まで