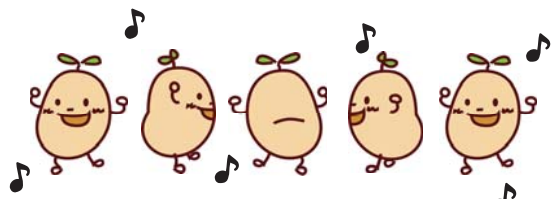


カラダ想いの街歩き観光MAP



岡崎市 健康・食育キャラクター まめ吉

ようこそ「岡崎」へ

いつもの街歩きを **10倍** 楽しむ方法

健康 × 観光

街歩きへGO!

家康公ゆかりのお寺を巡ったり、
ご当地グルメを楽しんだり、
街歩きはそれだけでも楽しみがいっぱい。
そんな観光のルーティンを、
「健康」という視点で見つめ直してみませんか。

せつかくの休日は、日頃の「運動不足解消」も心がけたいですね。
そこで、観光に健康をかけ算した
「カラダ想いの街歩き」を提案します！

行きたいスポット、グルメを満喫したいからその分歩きたい、
美味しいだけでなく健康にいいものを食べたいなど、
何を目標にどう歩いたかで、今日のあなたの一日は、もっと輝くはず。
いつもより少しだけ健康を意識して、
さあ、「カラダ想いの街歩き」スタートです！

●お問合せ：岡崎市観光協会 tel.0564-64-1637

人生50年の戦国時代、家康公は75歳まで長生き

岡崎で産声を上げた家康公は、健康長寿だったことで知られています。その秘訣を紐解くと、「運動」「栄養」「休養」の3要素を取り入れていることに起因しているようです。家康公はスポーツマンで、獲物を探して野山を駆け巡るため足腰が鍛えられる鷹狩に、最期まで熱中していたといいます。また、健康に関心が高く、低カロリーで栄養価の高い麦飯と岡崎が誇る発酵食「八丁味噌」を愛し、旬の野菜などとバランスよく摂取。咀嚼することで腸活になっていたのもポイントです。昨今、話題の睡眠の質。運動の強さを考慮したウォーキングは、良い睡眠をもたらします。家康公が香木のコレクターだったのは有名な話。鷹狩の夜、お香漂う部屋で床に就くことで、熟睡していたのではないのでしょうか。家康公の生活は、現代の健康意識の高い人の生活そのものだったんですね。

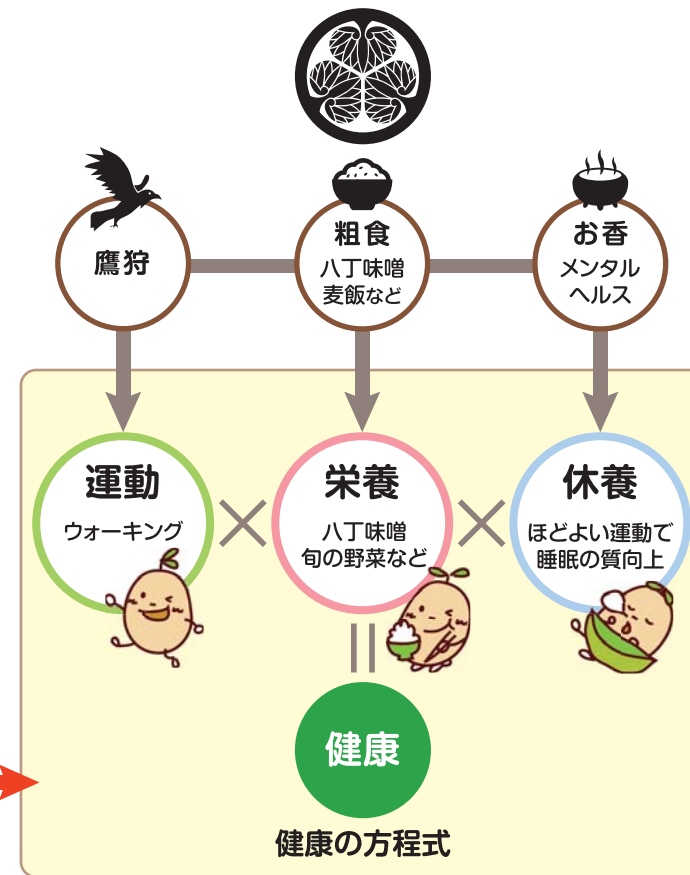
健康とは

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。

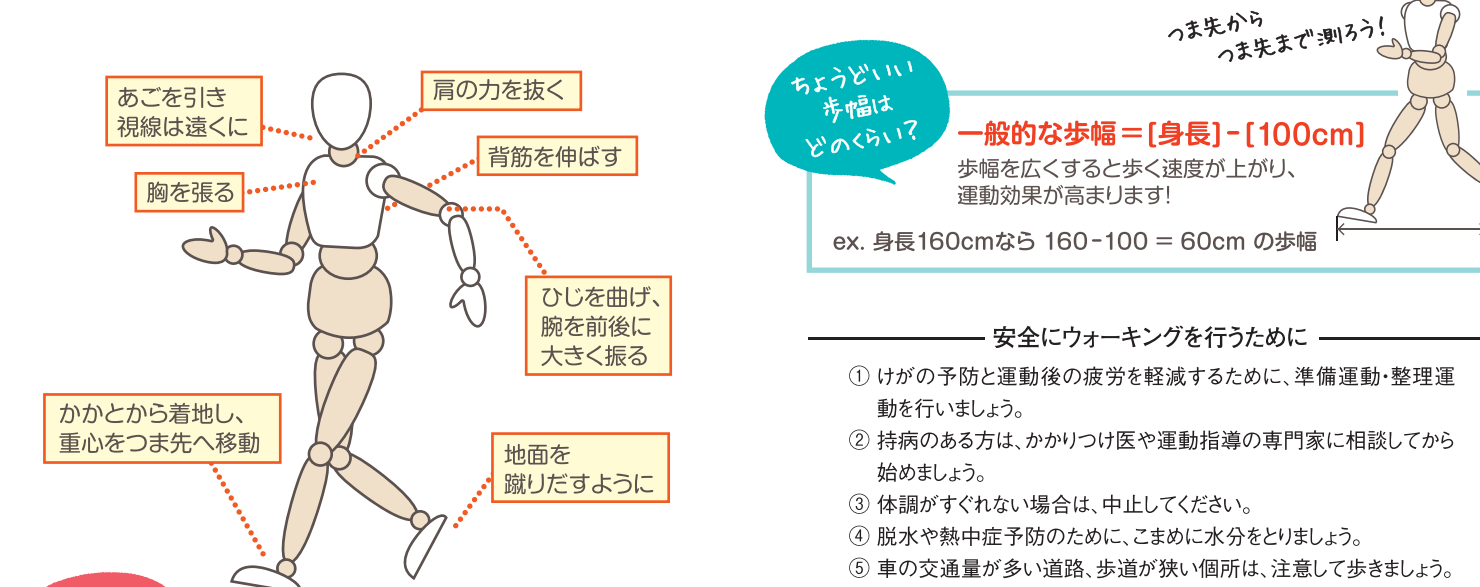
健康の方程式

健康づくりには、「運動」「栄養」「休養」の3つの要素が大事です。これらがバランスを保っていることが不可欠ですし、どれか一つ欠けても健康にはなりません。

徳川家康公 健康長寿のエッセンス



理想的なウォーキングフォーム



安全にウォーキングを行うために

- ① けがの予防と運動後の疲労を軽減するために、準備運動・整理運動を行いましょう。
- ② 持病のある方は、かかりつけ医や運動指導の専門家に相談してから始めましょう。
- ③ 体調がすぐれない場合は、中止してください。
- ④ 脱水や熱中症予防のために、こまめに水分をとりましょう。
- ⑤ 車の交通量が多い道路、歩道が狭い箇所は、注意して歩きましょう。

見える化でやる気アップ!

岡崎市公式ウォーキングアプリ
OKAZAKI♥まめぼ

「OKAZAKI♥まめぼ」は岡崎市の無料ウォーキングアプリです。1日の歩数やがん検診などの受診に応じてポイントが貯まり、ポイントで岡崎市の特産品などの景品抽選に応募できます。

岡崎市で、特別なウォーキングを体験!

さあ、歩いてみよう!

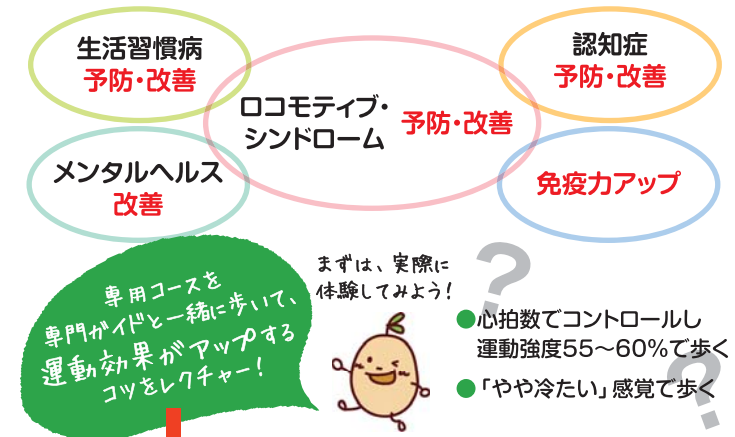
賢く歩く
“クアオルト®健康ウォーキング”

■ドイツのクアオルト(療養地)で、医療として提供

$$\begin{matrix} \text{クア} & \text{オルト} & \text{クアオルト} \\ \text{治療・療養、} & \text{場所・地域} & \text{療養地・健康保養地} \\ \text{保養のための滞在} & & \end{matrix} \quad \text{KUR} + \text{ORT} = \text{KURORT}$$

クアオルトは、ドイツ語で「療養地」を意味し、国が認定する特別な地域。そこで治療に利用されている運動を基本に、日本で健康づくりとして取り組まれているウォーキングが「クアオルト健康ウォーキング」です。

■「クアオルト健康ウォーキング」で運動効果をアップ!



岡崎市「クアオルト健康ウォーキング」コース

岡崎市には2つの「クアオルト健康ウォーキングコース」があります。

■岡崎城跡周遊コース ※裏面MAP参照
歴史や文化にふれることができる都市型のコース。岡崎城を背景に家康公の時代に思いを馳せ、桜並木や火花、紅葉と、季節の移ろいを感じながら乙川河川敷までを巡ります。

■下山いやしの里山コース
日本の原風景が色濃く残る里山、下山地区を歩くコース。適度な傾斜と土の道で、目標とする運動強度に効率よく近づけることが可能です。



詳しくは検索

岡山 KANKO カラダ想いの街歩き観光MAP
健康 × 観光 岡崎市の市外局番 **0564**

家康公の健康長寿にあやかって健康を意識しながら
観光してみませんか。
運動効果を目指してモデルコースを歩くのもおススメ。

※消費カロリーは、体重60kgの人が普通速度(時速4km)で
平地をウォーキングする場合を想定して、算出しています。
個人の状態や状況によって異なりますので、目安としてお考えください。



岡崎公園内施設

9 岡崎城

9時～17時(最終入場16時30分)／12.29～31休 ※2023.1.21～2024.1.8は無休
家康公生誕の城、岡崎城を「岡崎公園」として整備。春には桜のお花見スポットに。「産湯の井戸」や「えな塚」は必見。



10 龍城神社 (たつきじんじや)

龍城とは、岡崎城の別名。出世、開運などを祈願するパワースポットとして人気の神社。竹千代誕生の際、井戸から金色の龍が天に昇ったという伝説がある。



11 どうする家康 岡崎 大河ドラマ館 (三河武士のやかた家康館)

9時～17時(最終入場16時30分)
大河ドラマで実際に使われた衣裳や、場面の紹介が楽しめる。



12 八千代 本店

11時30分～18時／火休(祝日、桜祭り期間は営業)※臨時休業有り
☎22-0267
家康公も愛した岡崎の八丁味噌と備長炭を使用した木の芽田楽は絶品。



13 お休み処 桜茶屋

11時～17時(LO16時30分)／木休
※臨時休業有り ☎21-5985
八丁味噌だれの五平餅など、岡崎の郷土料理が自慢。テイクアウト可能なメニューも豊富。



14 いちかわ

11時～LO16時頃／水休
※臨時休業有り ☎22-2479
岡崎城本丸隠居曲輪にある八丁味噌料理と季節の甘味が評判の店。人気の武将スイーツを楽しんで。



1 野菜日和

9時～16時(土日祝 ～17時)
※LOは1時間前／月休
康生通南3-42 ☎20-8567
有機野菜をメインにしたお洒落なカフェで、体に優しい食事を楽しんで。



2 暴れん坊チキン

11時～20時／不定休
康生通東2-7 ☎28-0018
「からあげグランプリ」6年連続金賞受賞の人気店。元祖・八丁味噌タレからあげは一度食べたらやみつきに!



3 五万石藤見屋

9時～18時／年中無休
本町通1-4 ☎21-0919
産地・品種指定、保存料不使用のこだわりの和菓子屋。三ツ葵の最中には3種の中餡がうれしい逸品。



4 御菓子司 和泉屋

9時30分～18時／水、第1・3火休
康生通西2-6 ☎23-3941
伝統の味から和洋折衷の和菓子まで揃う創業昭和7年の老舗。



5 御菓子司 上田軒

8時～19時／水休(月に一度連休有)
材木町1-49 ☎22-1490
みたらしだんごや上生菓子、八丁味噌を使った焼き饅頭に加え、蜂蜜カステラやシフォンケーキも!



6 TERAKADO COFFEE

10時～15時／月休
松本町42-78 ☎79-0421
昭和情緒あふれる横丁の一角、本格的なコーヒーや焼き菓子が味わえるカフェが。体に優しいおやつが揃う。



7 松應寺 (しょうおうじ)

松本町42
徳川家康公が父・松平広忠公のために創建。御廟所は国内最大級を誇る武将の墓。



8 菅生神社 (すどうじんじや)

康生町630-1
岡崎最古の神社。家康公25歳のとき厄除開運祈願をされ、歴代岡崎城主の祈願所となった。

