

旅たび

季節の

ウォーキング

出かけよう 「きっかけウォーキング」

ウォーキングには、生活習慣病予防をはじめ、様々な効果があります。心肺機能が高まり、血圧が下がる、血糖値が正常になる、免疫力アップにいい、体脂肪が減りダイエットに効果的、などメリットがいっぱい。しかも、年齢に関係なくできる手軽な有酸素運動です。

厚生労働省がすすめている「健康日本21(第二次)」での1日の目標歩数は、成人男性で9000歩以上、女性で8500歩以上。でも、「平日は仕事が忙しくて歩く時間がない」という人も多いはず。そこでお勧めしたいのが、休日の軽いウォーキングです。健康づくりをかねて家族みんなで楽しめます。まずは「歩きかけ」を作り、よさを知ることからスタートしましょう。



梅の香漂う歴史と文化の街

茨城・水戸

徳川家ゆかりの地である水戸。

独自の学風「水戸学」が育まれ、幕末の時代に大きな影響を与えました。2月下旬から3月下旬には咲き競う紅梅、白梅を堪能できます。

水と緑あふれる 千波湖のほとりに建つ 美術館

水戸駅南口からスタート。20分ほど歩くと、緑青色の銅板葺きの屋根の茨城県近代美術館が見えてきます。ここでは茨城県ゆかりの作家を中心に国内外の近代美術作品を展示しており、落ち着いた雰囲気の中で自由に美術とのふれあいを楽しむことができます。

美術鑑賞を楽しんだら、隣接する千波湖をぐるりと巡りましょう。ヒョウタン形の湖を中心に周囲には緑の多い公園が広がり、市民の憩いの場となっています。歩みを進めるに

つれ、早春の風に乗って偕楽園から梅の馥郁たる香りが強くなります。徳川光圀公(水戸黄門)の銅像が見えてきたら目指す偕楽園はすぐそこです。

*茨城県近代美術館
9時30分～17時
休館日：月曜日(祝祭日の場合は開館)、翌日休館)
入場料：一般 310円
(常設展) 高・大学生 240円
小・中学生 170円

3,000本の梅が 咲き競う偕楽園内

金沢・兼六園、岡山・後楽園とともに日本三大名園のひとつに数えられる偕楽園は、天保13(1842)年に水戸藩第9代藩主徳川斉昭公により造られました。平成27年4月



▲横山大観などの作品を展示する茨城県近代美術館
◀千波湖に遊ぶコクチョウ



