

H30年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

講座名	第2回：堺環濠界限ウォーキング	回数	2/11
日時	平成30年4月10日(火) 9:00 ~ 12:30		
場所	堺環濠界限ウォーク	距離	4km
講師	—	参加人数	26名

- 1) アクセス： 梅美木多 → 泉北高速 → 堺東
- 2) ウォーキングコース (10:05'スタート → 13:30'ゴール)

堺市役所 ～～ 開口神社 ～～ 千利休屋敷跡 ～～ さかい利品の杜 ～～ 旧堺灯台 ～～
 ～ 大浜公園 ～～ 蘇鉄山 ～～ 神明神社 ～～ 天誅組義士上陸遺跡碑 ～～ 堺駅(解散)



3) 考察

すまいるカレッジとしては珍しい最高のウォーキング日和で、今日のスタートは堺市役所。先ずは21Fの展望ロビーで堺の観光ボランティアさんに仁徳陵を始めとする市街地の案内聞き、市役所前の広場で軽いストレッチをした後、大小路通りを西へ向かう。大寺さんと開口神社で10分ほどの休憩後は次の千利休屋敷跡へ。見学後はさかい利品の杜でトイレ休憩。フェニックス通りを更に西に歩き、堺旧灯台～蘇鉄山等の予定の立ち寄り先を経由、約20分の遅れで堺駅で解散しました。何時も乍らに脚力の強弱で、都度調整するも、前後の差は大きく広がってしまいました。



<日本最古の木造洋式の旧堺灯台前で参加者の記念撮影>



<市役所にてガイドさんの説明>



<茶道千家の始祖と称された千利休屋敷跡にて>



<一等三角点での日本一低山の蘇鉄山にて>