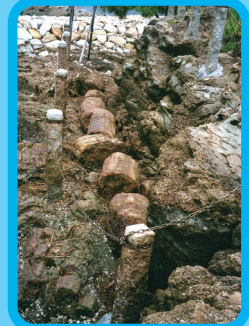




●名島神社  
 主神は宗像三女神を祀る。  
 神殿は珍しい仏閣造りで古記録によれば文政12年に修復したのが最後らしく神仏混淆時代のままのようである。  
 拝殿は明治42年になって建て替えられたもので、もとの拝殿は宗栄寺薬師堂である。



●名島帆柱石  
 伝説では、神功皇后三韓出兵から凱旋の時、軍船の帆柱を捨てたのが石になったというが第三紀層(6,400年~170万年前)の椶櫚の化石である。

# ゆうゆう 歩こうマップ 名島

発行: 名島校区健康づくり実行委員会  
 協力: 九州造形短期大学 中国 仲田 三宅 山下 (H19.3 印刷)

### こんなにある！ ウォーキングの健康法

- あごを引く
- 胸を張り背筋を伸ばす
- おなかを引っ込める
- かかとで着地し、つま先でけり出す
- 歩幅は広く

- 内臓脂肪を燃焼させ、肥満を解消
- 中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールを減らし、HDL(善玉)コレステロールを増やす
- 血糖値を下げる
- 血圧を下げる
- 筋力や骨量を維持する
- 脳の老化を防止する
- ストレスを解消

① 潮風コース	約2.0km	学校	郵便局
② 名島城址コース	約1.7km	神社	さくら
③ 運動公園コース	約0.8km	遺跡	さざんか
④ 三の丸コース	約1.3km	バス停	渡り鳥
⑤ 多々良河畔コース	約1.7km	トイレ	
⑥ 通学ふれあいコース	約1.5km		
⑦ チェリーコース	約2.0km		
⑧ 陣の越コース	約2.0km		

※校区内の大きな公園、トイレのある公園のみを掲載しております。



●多々良川



●陣の越

