

共済組合 ニュース

No.48 : 2012. 10. 15

健康 ウォーキングのススメ vol.31

史跡散策路 北区編

御用水跡散策コース
を歩こう！



片山神社



八王子神社・春日神社



尼ヶ坂・地藏院



天長山 欠国寺



大聖山 安栄寺

継続長期組合員(退職派遣者)は、長期給付のみの対象となります。短期給付・保健事業の対象となりませんのでご注意ください。

contents 「共済組合ニュース」は、家族の皆さんとご覧下さい。

□ 住宅取得資金に係る
借入金の年末残高等証明書の発送 ————— 1

□ 心とからだの健康について ————— 2
～1人で悩まずご相談ください～

□ 接骨院(整骨院)で受診するとき ————— 3
こんな点に注意しましょう

□ 心身リフレッシュ事業 平成24年度該当者の方へ ——— 4

□ 健康管理室たより ————— 5
「肺がん」だけではありません… たばこが原因の「COPD」

□ information ————— 6
「禁煙すると太る」は本当?

健康

ウォーキングの ススメ

北区編
vol.31



史跡散策路

御用水跡散策コース を歩こう！

坊ヶ坂を上り、片山神社、地蔵院をめぐって緑深い尼ヶ坂を下り、その昔、杉が立ち並び、源氏螢が飛びかっていたという御成道。室町時代の六地蔵を有する安栄寺を経て、御用水跡街園までの散策路。

※体重70kgの方

消費カロリー
約220kcal

名鉄「尼ヶ坂」～地下鉄「上飯田」 約4.5km 約1時間30分



- コース順路**
- 名鉄「尼ヶ坂」
- 1 片山神社
 - 2 尼ヶ坂・地蔵院
 - 3 天長山 久国寺
 - 4 御成道
 - 5 八王子神社・春日神社
 - 6 楞伽山 解脱寺
 - 7 八幡社
 - 8 大聖山 安栄寺
 - 9 御用水跡街園
- 地下鉄「上飯田」

北区役所区民生活部まちづくり推進室生涯学習担当

北区清水四丁目17番1号 【お問い合わせ】 TEL: 052-917-6438 FAX: 052-914-5752

発行 **名古屋市職員共済組合**

〒460-8508 名古屋市中区三の丸三丁目1番1号

電話

共済課

事務係 972-2156

長期給付係 972-2159

短期給付係 972-2158

事業課

事業係 972-2157

保健指導係 972-2171

健診係 972-2173

HPアドレス

<http://www.nagoyashi-kyosai.com>