

開運！ココロとカラダ美しく

十二支巡りウォーク

距離 2~3 km
 標高差 約80m
 時間 約2時間

久慈市中心街は、至近距離で十二支巡りが出来る全国でも珍しい場所です。十二支巡りとは、各干支を祀る神社を巡り、その守り本尊から守護とご利益を頂こうという厄除開運巡りのこと。このプログラムは、約2~3キロのコースを、ストレッチや脳活性ゲームをしながら約2時間かけてゆっくり歩き、厄除け開運祈願と「健康の気づき」を得るものです。

十二支巡り 神社

巽山稲荷神社 (子)	千手観世音菩薩
大日様 (未・申)	大日如来
お不動様 (酉)	不動明王
愛宕神社 (辰・巳)	普賢菩薩
文殊様 (卯)	文殊菩薩
虚空蔵様 (丑・寅)	虚空蔵菩薩
高館八幡宮 (戌・亥)	阿弥陀如来
荒町稲荷神社 (午)	勢至菩薩



**医学的根拠が証明されました！
 生活習慣病予防に効果**

2017年8月から3カ月間、週3日間、毎朝1時間、十二支巡りウォーキングを行うことによって、「血圧」「HDLコレステロール」「中性脂肪」「HbA1c」が優位な値となりました。これにより、生活習慣病予防に効果があることが医学的に証明されました。

お問い合わせ先 : ふるさと体験学習協会
 TEL 0194-75-3005 FAX 0194-75-3007 Mail info@kuji-taiken.jp