

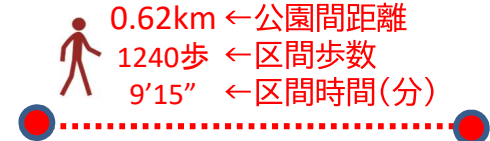
！注意！ウォーキングの際は、実際の交通ルールにしたがって安全に歩行してください。

ウォーキングと連動し、全タイプの健康遊具を配置したコース

近内地区

歩行距離 3.05km(点線をたどった場合)
 総歩数 6,100歩(50cm/歩幅の場合)
 所要時間 46分(67m/分(時速4km/h)の場合)

【マップの見方】



凡例 遊具の特徴

- ストレッチ 筋肉や関節を伸ばす効果
- 筋力 体力維持とダイエット効果
- バランス バランス感覚と体幹を鍛える

番号	公園名	設置した健康遊具
1	近内中央公園	背伸ばしベンチ 脇ストレッチ ポートこぎ バランス歩行
2	近内西公園	背伸ばしベンチ 腹筋ベンチ スロープ パラレルバー
3	近内踊場公園	背伸ばしベンチ ストレッチ系複合 脚のばし ツイスター
4	近内川端公園	背伸ばしベンチ かべわたり バランス盤

効果) 健康遊具を配置した公園間のルートウォーキングコースとして捉えることで、まち全体を活用した健康づくりが可能となります。



！注意！ウォーキングの際は、実際の交通ルールにしたがって安全に歩行してください。

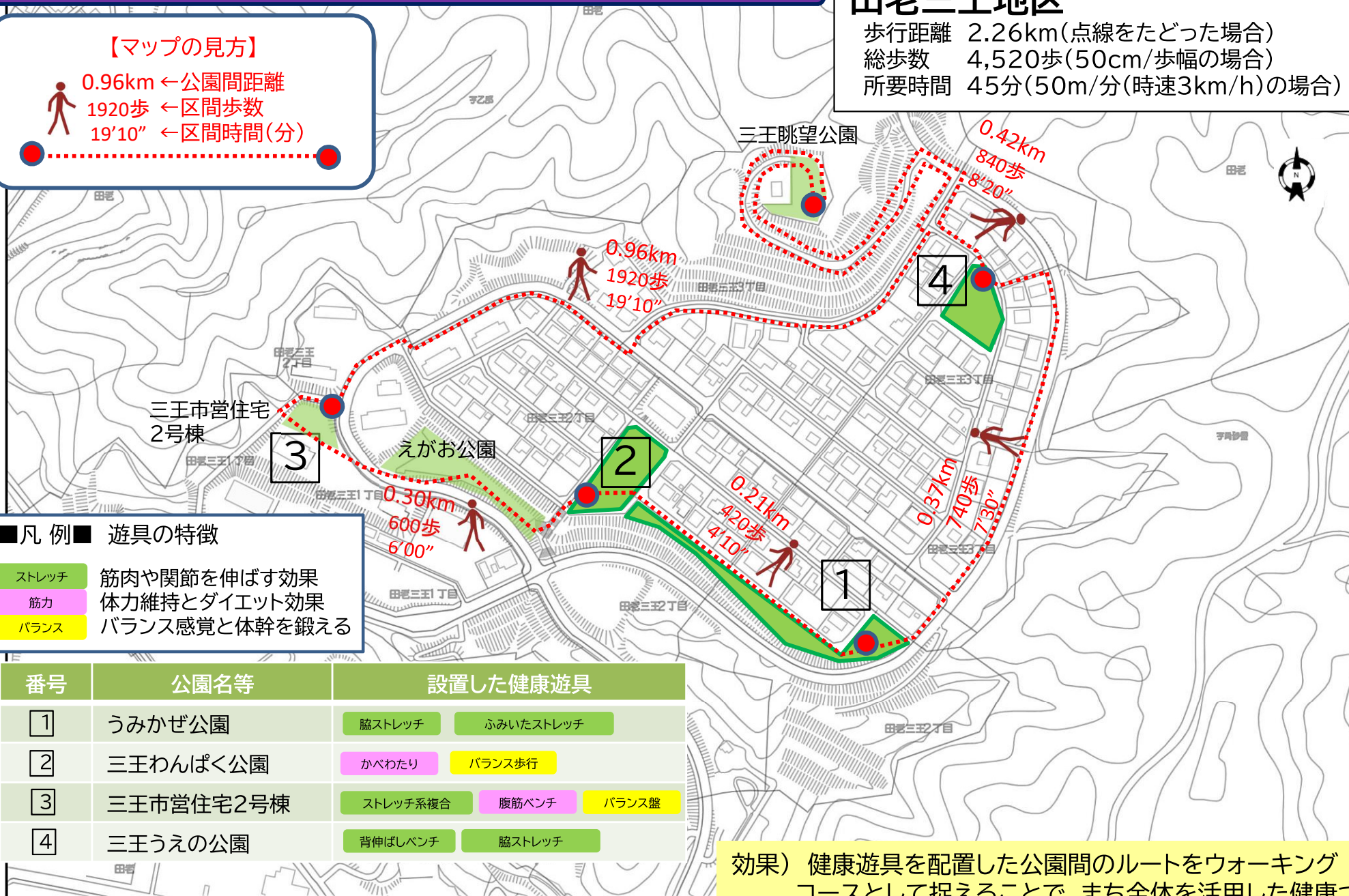
ウォーキングと連動し、筋力系、ストレッチ系運動を主体に配置したコース

【マップの見方】

0.96km ← 公園間距離
1920歩 ← 区間歩数
19'10" ← 区間時間(分)

田老三王地区

歩行距離 2.26km(点線をたどった場合)
総歩数 4,520歩(50cm/歩幅の場合)
所要時間 45分(50m/分(時速3km/h)の場合)



■凡例■ 遊具の特徴

ストレッチ	筋肉や関節を伸ばす効果
筋力	体力維持とダイエット効果
バランス	バランス感覚と体幹を鍛える

番号	公園名等	設置した健康遊具		
1	うみかぜ公園	脇ストレッチ	ふみいたストレッチ	
2	三王わんぱく公園	かべわたり	バランス歩行	
3	三王市営住宅2号棟	ストレッチ系複合	腹筋ベンチ	バランス盤
4	三王うへの公園	背伸ばしベンチ	脇ストレッチ	

効果) 健康遊具を配置した公園間のルートウォーキングコースとして捉えることで、まち全体を活用した健康づくりが可能となります。



！注意！ウォーキングの際は、実際の交通ルールにしたがって安全に歩行してください。

ウォーキングと連動し、筋力系、ストレッチ系運動を主体に配置したコース

磯鷄・上村・実田地区

歩行距離 3.20km(点線をたどった場合)
 総歩数 6,400歩(50cm/歩幅の場合)
 所要時間 48分(67m/分(時速4km/h)の場合)

【マップの見方】

0.40km ← 公園間距離
 800歩 ← 区間歩数
 6'00" ← 区間時間(分)

凡例 遊具の特徴

ストレッチ 筋肉や関節を伸ばす効果
 筋力 体力維持とダイエット効果
 バランス バランス感覚と体幹を鍛える

番号	公園名	設置した健康遊具	
1	磯の子公園	上体のばし	バランス盤
2	松原公園	背伸ばしベンチ	ボートこぎ
3	SL公園	ふみいたストレッチ	パラレルバー
4	わむら公園	脇ストレッチ	バランス歩行
5	みた公園	背伸ばしベンチ	腹筋ベンチ
		ストレッチ系複合	スロープ

効果) 健康遊具を配置した公園間のルートウォーキングコースとして捉えることで、まち全体を活用した健康づくりが可能となります。

！注意！ウォーキングの際は、実際の交通ルールにしたがって安全に歩行してください。

ウォーキングと連動し、ストレッチ系運動を主体に配置したコース

西町・田の神地区

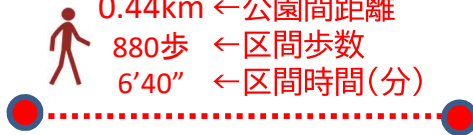
歩行距離 2.75km(点線をたどった場合)
 総歩数 5,500歩(50cm/歩幅の場合)
 所要時間 41分(67m/分(時速4km/h)の場合)

【マップの見方】

0.44km ← 公園間距離

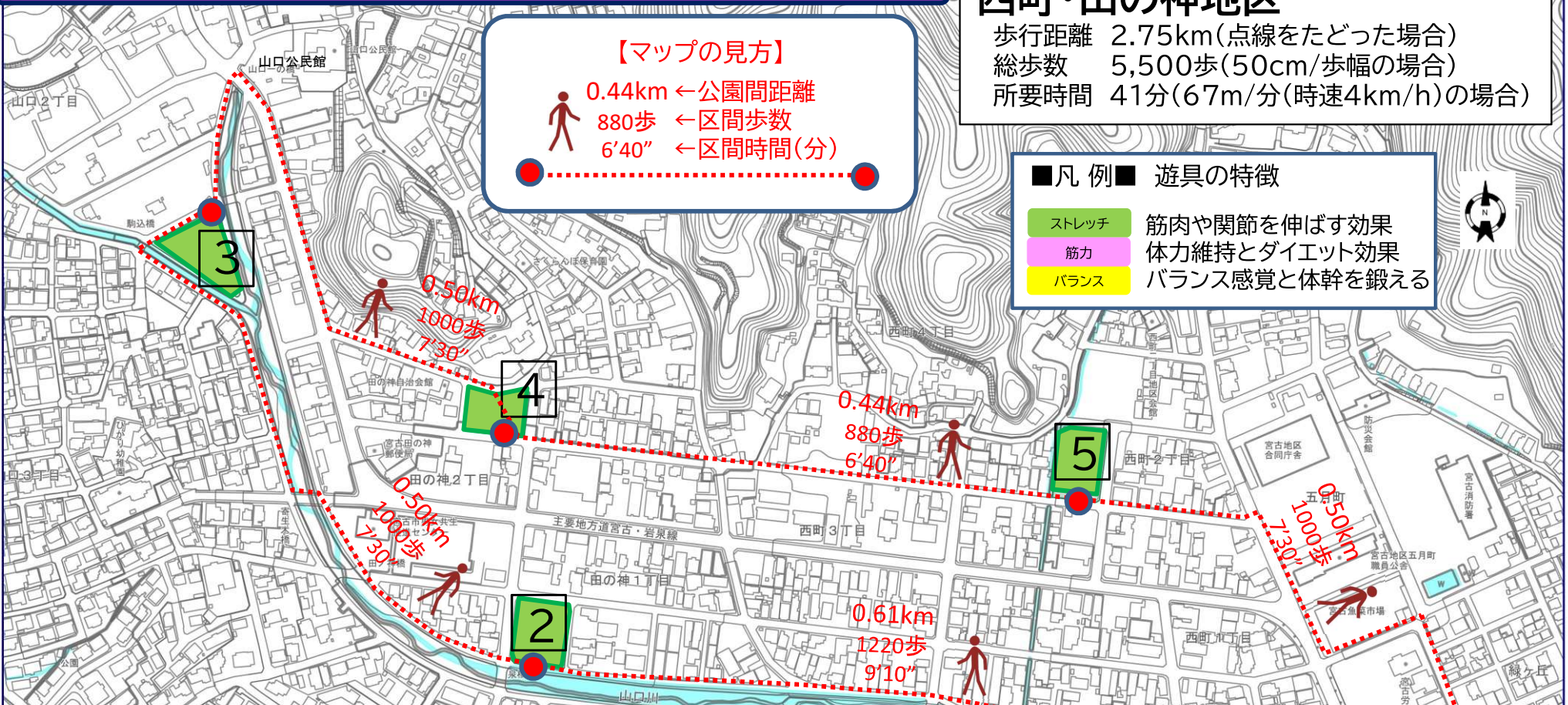
880歩 ← 区間歩数

6'40" ← 区間時間(分)



■凡例■ 遊具の特徴

- ストレッチ 筋肉や関節を伸ばす効果
- 筋力 体力維持とダイエット効果
- バランス バランス感覚と体幹を鍛える



番号	公園名	設置した健康遊具
1	西公園	ストレッチ系複合 ふみいたストレッチ
2	いずみ公園	座位体前屈測定 うでたて棒
3	やどり木公園	上体のばし バランス盤
4	田の神公園	背伸ばしベンチ うであげアーチ 脚のばし 腹筋ベンチ
5	つつじヶ丘公園	脇ストレッチ バランス歩行
6	みどり公園	背伸ばしベンチ ポートこぎ

効果) 健康遊具を配置した公園間のルートウォーキングコースとして捉えることで、まち全体を活用した健康づくりが可能となります。



！注意！ウォーキングの際は、実際の交通ルールにしたがって安全に歩行してください。

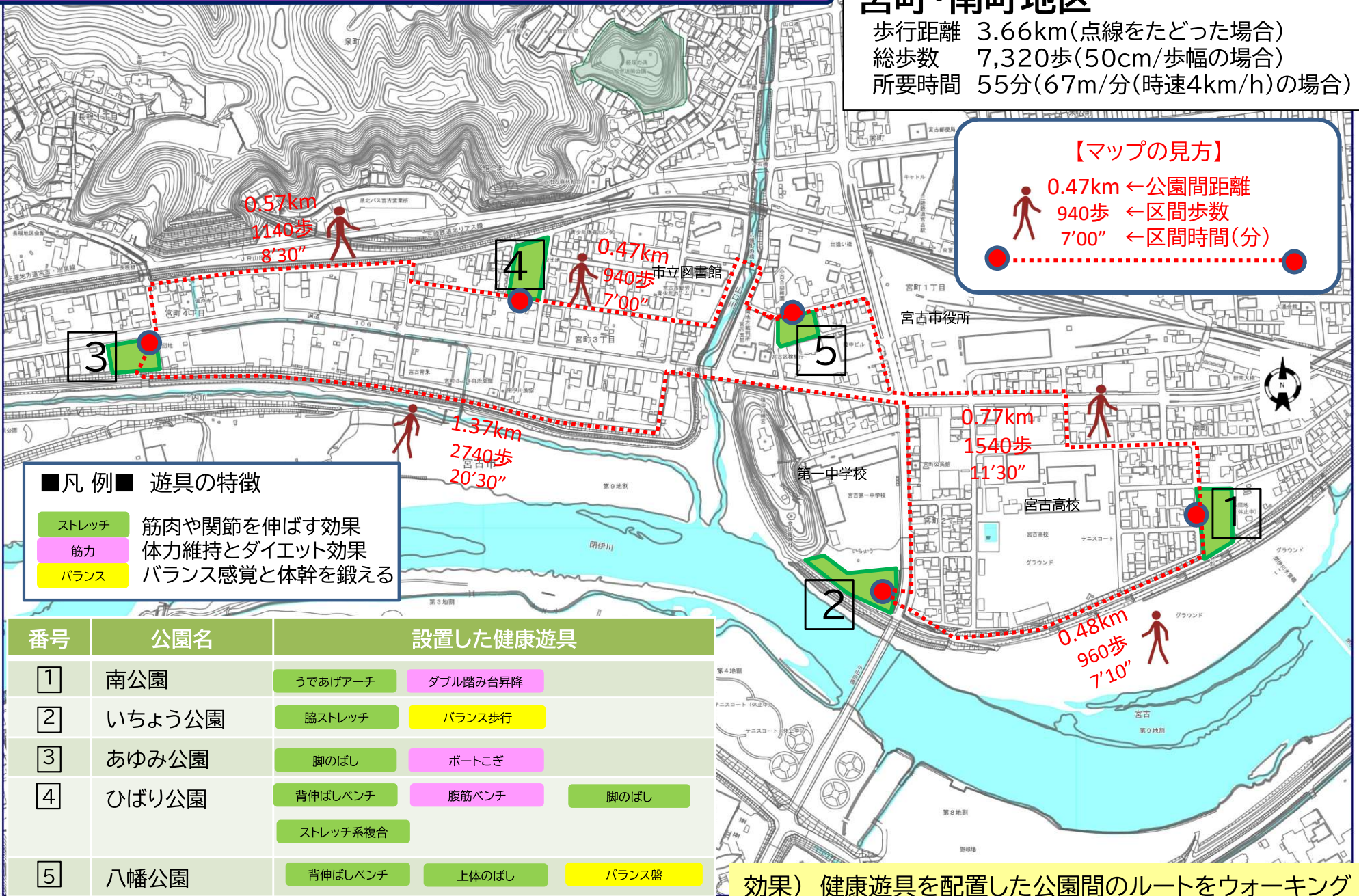
ウォーキングと連動し、筋力系、ストレッチ系運動を主体に配置したコース

宮町・南町地区

歩行距離 3.66km(点線をたどった場合)
 総歩数 7,320歩(50cm/歩幅の場合)
 所要時間 55分(67m/分(時速4km/h)の場合)

【マップの見方】

0.47km ← 公園間距離
 940歩 ← 区間歩数
 7'00" ← 区間時間(分)



凡例 遊具の特徴

- ストレッチ 筋肉や関節を伸ばす効果
- 筋力 体力維持とダイエット効果
- バランス バランス感覚と体幹を鍛える

番号	公園名	設置した健康遊具		
1	南公園	うであげアーチ	ダブル踏み台昇降	
2	いちよう公園	脇ストレッチ	バランス歩行	
3	あゆみ公園	脚のばし	ポートこぎ	
4	ひばり公園	背伸ばしベンチ	腹筋ベンチ	脚のばし
		ストレッチ系複合		
5	八幡公園	背伸ばしベンチ	上体のばし	バランス盤

効果) 健康遊具を配置した公園間のルートウォーキングコースとして捉えることで、まち全体を活用した健康づくりが可能となります。

