

！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。

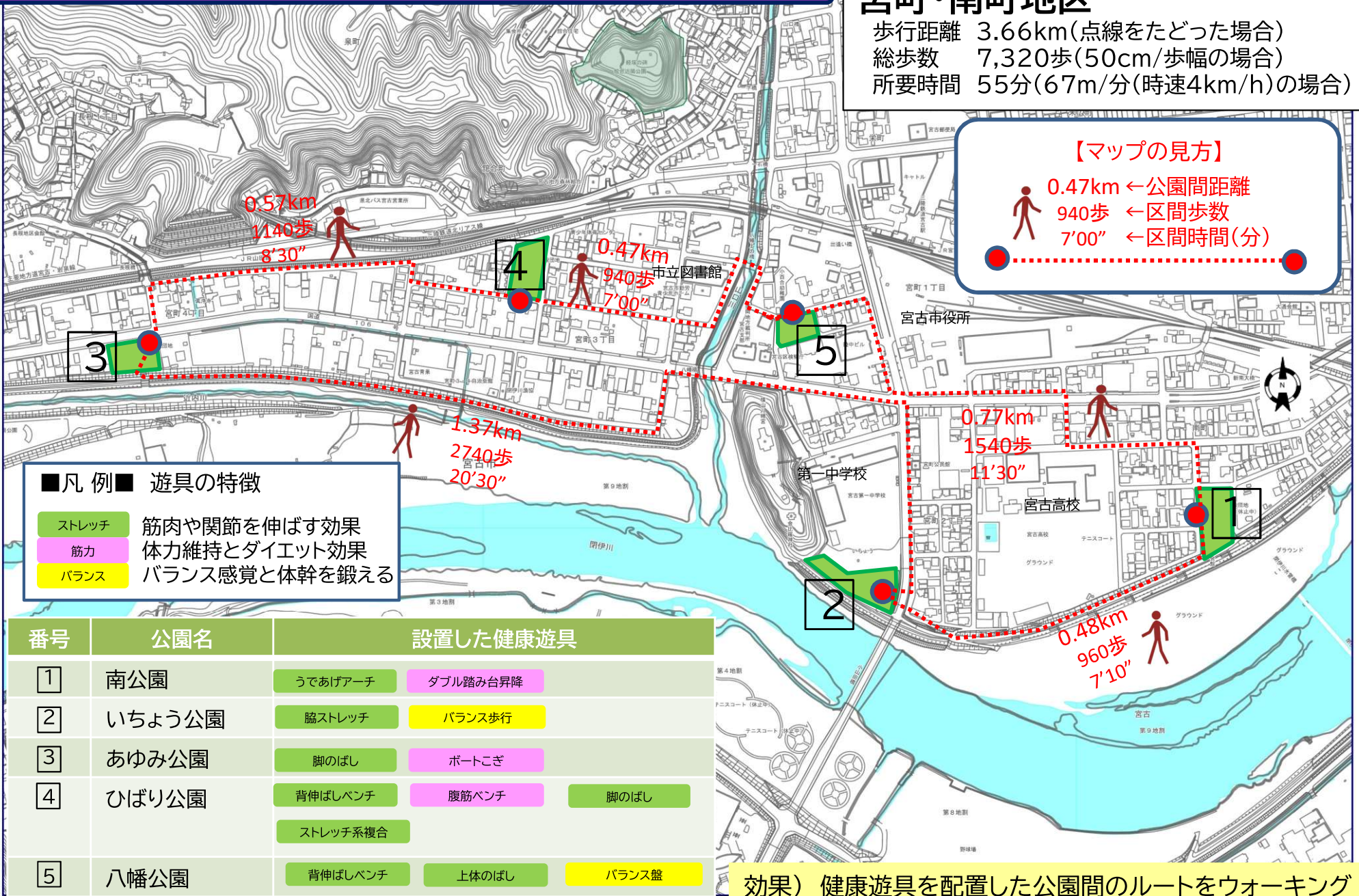
ウォーキングと連動し、筋力系、ストレッチ系運動を主体に配置したコース

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。

