

！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

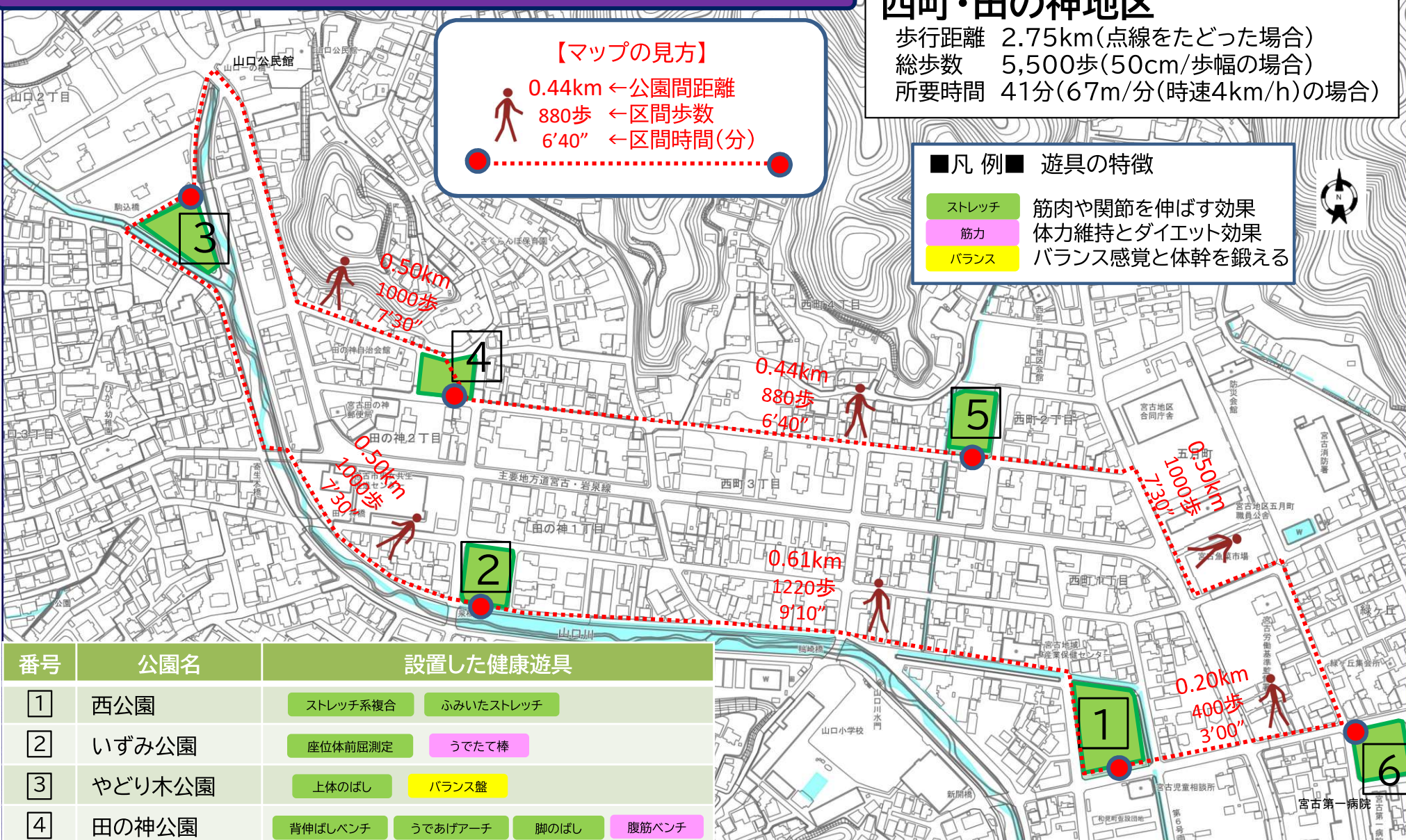
歩行距離 2.75km(点線をたどった場合)
 総歩数 5,500歩(50cm/歩幅の場合)
 所要時間 41分(67m/分(時速4km/h)の場合)

【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。

