

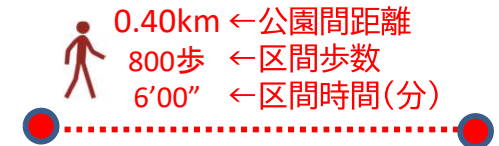
！注意！ウォーキングの際は、実際の交通ルールにしたがって安全に歩行してください。

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

磯鶏・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】



■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。