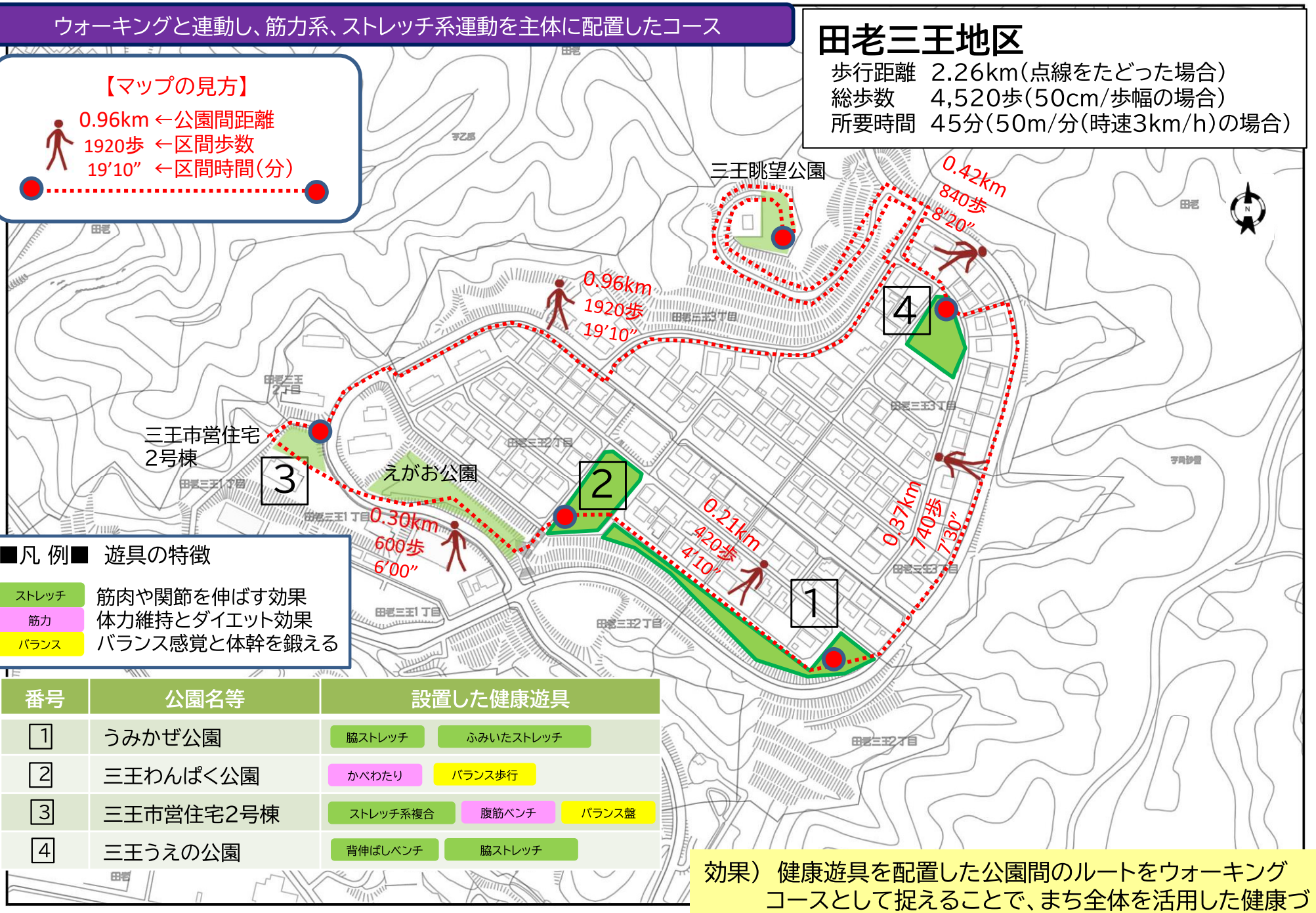
！注意！ウォーキングの際は、実際の交通ルールにしたがって安全に歩行してください。

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

# 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）

【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）




■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 | 三王うえの公園 | 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を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。