

！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】

0.62km ← 公園間距離
1240歩 ← 区間歩数
9'15" ← 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	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。