

!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】

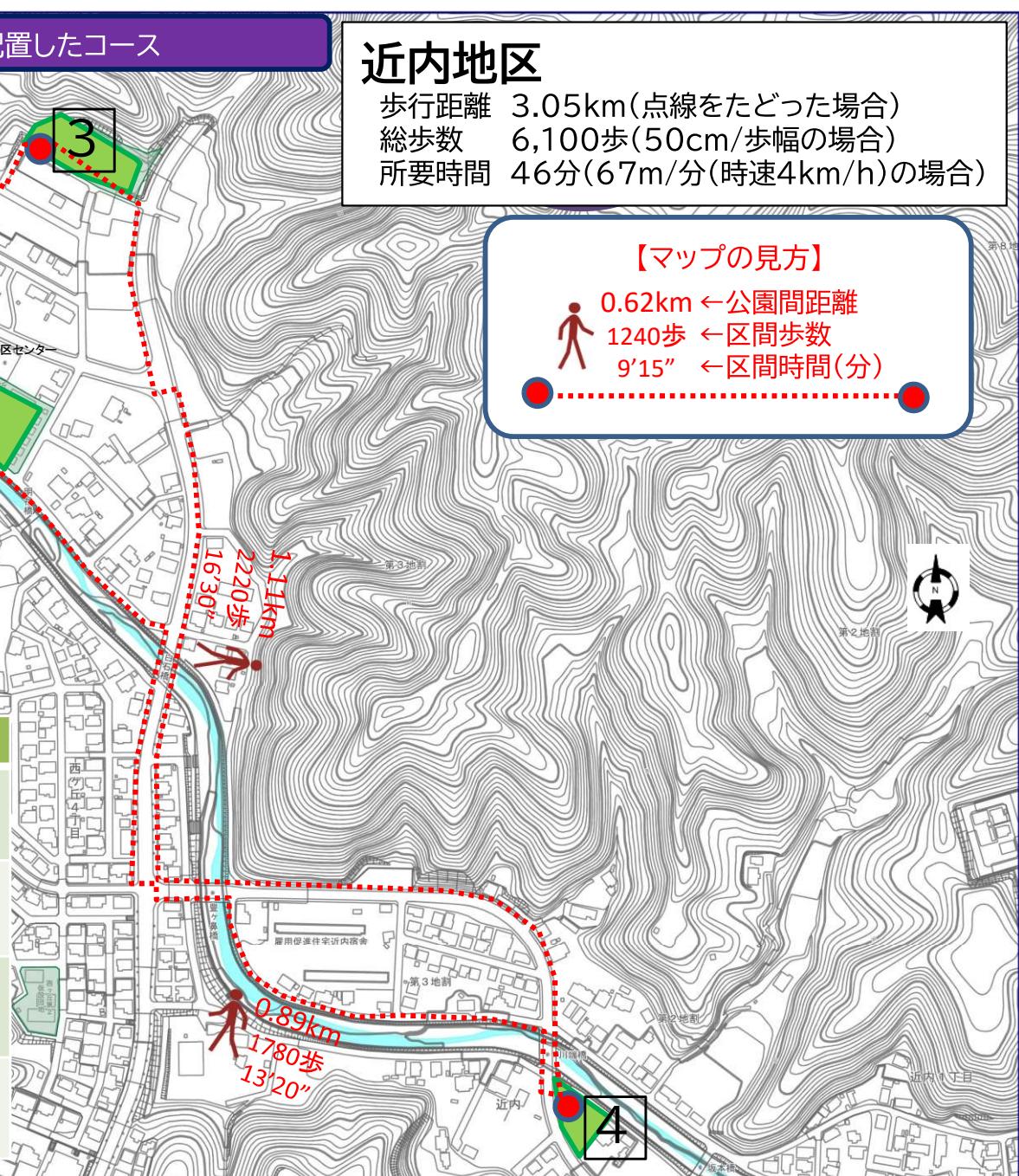
0.62km ←公園間距離
1240歩 ←区間歩数
9'15" ←区間時間(分)

■凡例■ 遊具の特徴

- ストレッチ
- 筋力
- バランス

- 筋肉や関節を伸ばす効果
- 体力維持とダイエット効果
- 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	背伸びベンチ	腕ストレッチ	ポートこぎ	バランス歩行
2	近内西公園	背伸びベンチ	腹筋ベンチ	スロープ	パラレルバー
3	近内踊場公園	背伸びベンチ	ストレッチ系複合	脚のばし	ツイスター
4	近内川端公園	背伸びベンチ	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。