



地元を歩こう お気軽ウォーキング

歩けば
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

忍者^{しやくまる}食丸くんが、皆さんが楽しく元気に暮らせるように、地域の健康づくり推進員・食生活改善推進員(※1)が中心となって作成した「ウォーキングマップ」(※2)を紹介します。

※1 運動・栄養・休養のバランスのとれた生活習慣を自ら実践するとともに、健康づくりを身近な地域の中に広めていく活動を行うボランティア。食生活改善推進員は、全国組織。
※2 誰でも気軽に楽しくウォーキングを楽しむことができるよう、市民の皆さんの身近な場所の見所ポイントを掲載したマップ(一部加工あり)。市ホームページから閲覧可。

健康増進課 ☎(626)1126

築瀬地区健康づくり推進員会

築瀬地区 ウォーキングマップ

田川のせせらぎと歩こうコース
コース距離 4.02km 所要時間 50分
四季折々の田川ロードと歴史を感じながら歩く 爽やかコース

築瀬地域コミュニティセンター	740m 9分	宮の橋	940m 12分	善願寺	890m 11分
高麗神社	450m 6分	光徳寺			

宝蔵寺、善願寺、光徳寺、高麗神社、JR宇都宮駅、築瀬地域コミュニティセンター

【消費エネルギー計算式】
3.3 (運動強度) × 体重 kg × 時間 × 1.05 = kcal
体重60kgの人がこのコースを50分(0.83時間)で一周歩いた時のエネルギー消費量は173kcal

大福1個分 もしくは 生ビール1杯分(中ビン)



築瀬地区健康づくり推進員会
会長 菊地 良子さん

街中のコースを爽やかに歩こう

築瀬地区のウォーキングマップは、街中のコースですが、一本奥の田川沿いの道へ入ると、爽やかな風を心地よく感じながら歩くことができます。また、お寺や神社など、地域の歴史を感じることでできる見どころポイントも複数あり、立ち寄ってみると清らかな気持ちになります。

築瀬地区健康づくり推進員会では、他にもダイバビックエアロビや健康体操、調理実習など、健康寿命を延ばすための活動をしています。皆さんもぜひご参加ください。

歩く前には必ずチェック

- 体調チェック
- 体調の悪い人は無理をしない
- 治療中の病気がある人は、かかりつけ医に必ず相談をする
- 水分摂取は小まめに(ウォーキング中も忘れずに)



ウォーキングのマナー(美化編)

- 「帰るときは来たときよりも美しく」を心掛け、ごみは持ち帰る。
- ごみやたばこの吸い殻はポイ捨てしない。
- 自然や歴史的建築物を大切にする。

◎「地元を歩こう お気軽ウォーキング」は、動画でもご覧いただけます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

◎ 映写機マークのある写真に、アプリをダウンロードしたスマートフォンまたはカメラ付きタブレットをかざすと、7月上旬から、AR(拡張現実)で動画をご覧いただけます。設定方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ようこそ宇都宮