



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

瑞穂野地区健康づくり推進協議会

瑞穂野地区 ウォーキングマップ

自然あふれる瑞穂野
コース距離3.94km 所要時間49分
田畑に小鳥、川に水鳥、自然あふれるコースです。

みずほの自然の森公園	980m	12分	茜橋	550m	7分
大関観音堂	640m	8分	成願寺		
1,770m		22分			

成願寺
成願寺は、奈良時代に建てられた由緒あるお寺です。秋には、樹高30メートル、樹齢500年にもなるイチチョウが、春には枝垂れ桜が楽しめます。

みずほの自然の森公園
年間を通して、子どもまつり、ホタルの夕べ、花火大会、落ち葉まつり、たこあげなど、各種イベントが行われています。また、公園内では、四季折々の花を楽しむことができます。

大関観音堂
像高2.5メートル、カヤの一本造りでつくられた木造の聖観音菩薩です。開帳には、地元の人々の許可が必要です。

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の場合
このコースの消費カロリーは
184kcal (ご飯120g程度相当です。)

瑞穂野地区健康づくり推進協議会
会長 小川 ハツエさん

自然あふれるコース

瑞穂野地区のウォーキングマップは、四季折々の花やイベントを楽しむことのできる、みずほの自然の森公園を出発点にしています。田畑には小鳥、川には水鳥を見ながら歩くことができる、豊かな自然があふれるコースとなっています。瑞穂野地区の広々とした景色を眺め、四季折々の花を楽しみながら歩いてみませんか。

私たちは、瑞穂野地区市民センターでストレッチ体操も行っています。ぜひご参加ください。

歩く前には必ずチェック

- 体が楽に自由に動かせる服装 **服装編**
- 気候に合わせて体温調節をする
- 膝や足の関節に負担のかからないスポーツシューズを
- 靴はつま先部分に余裕があり、窮屈でないものを

ウォーキングの効果

- 生活習慣病の予防
- 心肺機能の向上
- 筋力低下の防止
- 持久力の向上
- ストレス解消
- 脳の活性化 など

◎「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、5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。

