



地元を歩こう お気軽ウォーキング



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

五代若松原地区健康づくり推進協議会

悠久のロマン 訪ねて 古代遺跡を 五若みどり野路

コース距離4.0km 所要時間50分
自然と人と触れ合えるコース

西原北公民館	980m	13分	ふれあい広場	750m	9分	みどり野1号公園	440m	5分
	750m	9分	森林浴の道	480m	6分	黎明の像	600m	8分
								塚山古墳群

黎明の像
昭和55年、橋の葉国体を象徴し製作されました。明日へ向かって進む男女の若々しい姿を表しています。

森林浴の道
緑豊かな運動公園の外周の南にあり、両側に木々が立ち並んだ森林浴のできる歩道です。

塚山古墳群
5世紀後半に築造された大型前方後円墳で、古くは20余基の古墳が群生した大古墳群でした。現在は塚山古墳、西古墳、南古墳の三基が残っています。また、県指定公園として整備された美しい古墳です。

みどり野1号公園
平成21年に地域住民の健康増進と親睦交流を目的に健康遊具を設置しました。みどり野1~4号公園には各種健康遊具がそろう楽しく運動できるよう工夫されています。

ふれあい広場
地域の唯一の交流の場として市指定の青少年の居場所とされ、多世代間の触れ合いと各種イベントの拠点としています。毎年11月末から1月ごろまでイルミネーションが点灯します。

西原北公民館 (開拓の碑)
平成16年に新しい公民館に建て替えられました。敷地内には、昭和16年、北海道比布村、差別村、土別村の有志により西原開拓地入植の際の団結のシンボルとして、開拓の碑などが建立されています。

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の人がこのコースを50分(0.83時間)で一歩いた時のエネルギー消費量は **173kcal**

AED設置場所

大福 1個分 炭酸飲料 350ml分
または CIDER

五代若松原地区健康づくり推進協議会
会長 小椋 武男さん

悠久のロマンを感じる ことができます

五代若松原地区のウォーキングマップは、開拓の碑や塚山古墳群を見ながら、悠久のロマンを感じることができるコースとなっています。古墳群の頂上まで登ると見晴らしのよい景色を見ることができますし、また古墳は公園のようにきれいに整備されているので、四季折々の美しい景色を楽しむことができます。

私たちの地区では、毎月第1月曜日(祝休日の場合は第2月曜日)にウォーキングを行っています。地区外の人でも参加できますので、一緒にウォーキングを楽しみませんか。

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

健康遊具を活用するポイント

- 準備体操(ラジオ体操)を実施してから利用する
- 呼吸を意識しながら実施する
- 自分の体調・体力に合わせて無理をしないように
- 整理運動も忘れずに

※健康遊具は大人が使用することを前提に設計されています。小さな子どもが利用する場合は、保護者の監督の下利用してください。