



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

今泉地区健康づくり推進委員会

今泉地区 ウォーキングマップ

並木道活き生きコース

コース距離3.51km 所要時間45分
四季折々の並木道や遊歩道を楽しみながら、安全で、気軽に歩けるコースです。

今泉地域コミュニティセンター 400m 5分 駅東1号児童公園 400m 5分 駅東公園

1,100m 14分 元今泉3丁目公園付近交差点 610m 8分 東図書館 700m 9分 宇都宮白楊高校 300m 4分 南西部付近交差点

夜間は、コース上に街灯が少ない箇所もありますのでご注意ください。

AED設置場所
WCトイレ設置場所

東市民活動センター
視聴覚ライブラリー
駅東出張所も併設しています。

元今泉3丁目公園
子ども遊具だけではなく、大人向けの健康遊具も充実しており、健康づくりの場としても活用できる公園です。

富士山神社
降雨折願のために建立された神社です。秋の収穫祭などでは、地域の人々が集まり、昔から「どんぐり神社」として親しまれています。

今泉地域コミュニティセンター
平成19年4月に設立。

JR宇都宮駅
県庁所在地である50万都市、宇都宮の玄関口です。

JR宇都宮駅
JR宇都宮駅までまわると、950m 12分 プラスされます。

水際には、真鯉、錦鯉が泳いでいます。

東図書館
ポプラ並木
県内でもめずらしいポプラ並木は、うつつのみや百景にも選ばれています。毎年5月ごろに、綿毛付きの種が雪のように舞い散る情景は見事です。

宇都宮白楊高校
宇都宮白楊高校南西部付近交差点

池
いちょう並木
市体育館

駅東公園(防災備蓄庫あり)
市民プールも併設し、1年を通じて子どもから大人まで楽しめる公園です。夏には、親子を対象とした「ほしぞら映画会」も開催され好評です。

体重60kgの場合、このコースの消費カロリーは156kcalで、生ビール(中)または食パン(六つ切り)相当です。

【消費エネルギー計算式】
3.3(運動強度) × 体重 kg × 時間 × 1.05 = kcal

今泉地区健康づくり推進員会
会長 芋川 純子さん

並木道や遊歩道も楽しめます

今泉地区のウォーキングマップは、うつつのみや百景に選ばれているいちょう並木や、県内でもめずらしいポプラ並木を通るコースで、四季折々の美しい景色を楽しみながら気軽に安全に歩くことができます。特にポプラ並木では、毎年5月ごろ、綿毛付きの種が雪のように舞い散り、素敵な情景を見ることができます。

また、コース内には大小3つの公園があり、子ども用の遊具の他、大人向けの健康遊具も設置されているので、家族で公園を楽しみながらウォーキングするのもお勧めです。

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
- 水分摂取はこまめに(ウォーキング中も忘れずに)

カロリー消費量

■ 体重60キログラムの人が3キロメートルを速足で歩くと、約125キロカロリー消費できる

(例：りんご中1個相当)

◎「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、10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。

