



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

雀宮地区健康づくり推進委員会

雀宮地区 ウォーキングマップ

健康遊具で筋力アップ 楽楽コース
コース距離 3.38km 所要時間 46分
春サクラ、夏に風、共に歩こう道を

体重60kgの場合
このコースの消費カロリーは
159kcal

または
ビール(350ml)1本分
もしくは
コーヒーゼリー1個分

雀宮児童公園
4月はサクラ、5月はフジと、自治会の協力により四季折々の花が楽しめる、ミニウォーキングコース付きの公園です。

新川筋公園
川の向かい側は見通しのよい田園地帯です。年間を通して、東屋からカワセミを見ることができ、足を伸ばしてみてはいかがでしょうか。

健康遊具 うでまわし
バーを握り、ハンドルを前後にまわします。手首・肩の関節の動きと柔軟性を高めます。

健康遊具 空中サイクリング
自転車をごく要領で、バランスをとりながらペダルをこぎ、下半身の関節を動かします。バランス感覚と腰・膝の関節の動きと柔軟性を高めます。

健康遊具 ベンチストレッチ 肩ストレッチ
遊具を背にして黒いバーに腰をかけ、上半身を背もたれにつけながら、腕を伸ばして上の赤いバーを握ります。肩から腕の筋肉や関節の柔軟性を高めます。

健康遊具 ステップポッド
ステップによる上下運動でバランス感覚を養い、関節の動きを柔軟にします。

AED設置場所

雀宮地区市民センター 390m 5分
雀宮児童公園 610m 8分
雀宮南小学校 620m 8分
JCHOうつのみや病院 620m 8分
1,140m 14分
雀宮上原公園

3.3 (運動強度) × 体重 kg × 時間 × 1.05 = キロカロリー

雀宮地区健康づくり推進委員会
会長 中林 典子さん

健康遊具で楽しみながら筋力アップもできます

雀宮地区のウォーキングマップは、立ち寄りポイントの雀宮上原公園に、ステップポッドや空中サイクリングなど珍しい健康遊具があり、楽しみながら筋力アップすることもできます。また、春には雀宮地区を代表するサクラの名所があり、とても癒されるコースです。

雀宮地区健康づくり推進委員会では、毎月第2火曜日と第4水曜日の午前10時から、雀宮地区市民センターでストレッチ体操もしています。皆様のご参加をお待ちしています。

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
- 水分摂取は小まめに(ウォーキング中も忘れずに)

暑くなる季節のウォーキングの注意点

- 暑さを避ける
- 気温や湿度が高いときや風がないときは、ウォーキングを休む
- 連続して長い時間歩かない
- 吸汗・速乾素材の衣服を選ぶ
- 帽子を着用する

◎「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、9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。

