



# 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

## 陽南地区健康づくり推進員会

### 陽南公園ウォーク

コース距離 **4.52km** 所要時間 **57分**  
公園を巡り、季節の花をめぐるコースです。

**陽南地区**  
ウォーキングマップ

陽南第1公園 370m 5分  
大和3丁目公園 350m 4分  
宮原運動公園 1,450m 18分  
陽南第2公園 760m 10分  
陽南中学校 1,590m 20分

**大和3丁目公園**  
日光線の電車を眺めながら、季節の花を楽しめます。  
ナンキンハゼ並木

**宮原運動公園**  
本格的なスポーツが楽しめる、地域の避難場所にもなっています。春には枝垂れ桜が見事です。

**陽南第1公園**  
幅広い世代が集い、スポーツを楽しむ公園です。

**陽南第2公園**  
見応えのある八重桜があり、老若男女が自由に運動を楽しめる公園です。陽南小学校発祥の地でもあります。

**陽南中学校**  
「よく学び よく鍛えよ」という生徒目標のもと、部活動も盛んな学校です。

長めに歩きたい時は、こちらのコースをご利用ください。コース距離4.87km 所要時間61分

体重60kgの場合  
このコース消費カロリーは  
**198 kcal** だらやき70g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

AED設置場所 WC トイレ設置場所



陽南地区健康づくり推進員会  
会長 井澤 薫さん

## 地域の公園を巡るコース

陽南地区のウォーキングマップは、陽南第1公園を出発点に4つの公園を巡ります。大和3丁目公園(球西公園)では、地域の皆さんが手入れしてくれる花壇が四季折々の花を咲かせ、地域の皆さんの癒しの場となっています。また春には、宮原運動公園では枝垂れ桜、陽南第2公園では八重桜が見事に咲き、景色を楽しみながら歩くことができます。

3~6月、9~11月のウォーキングが快適な季節の第3土曜日に、ウォーキングを行っていますので、ぜひ皆さんの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)

## 冬場のウォーキングで心掛けること

- 寒い時期でも水分補給を忘れずに
- 風邪予防にうがい・手洗いを
- 衣服の調整ができるものを