



市食育応援キャラクター
忍者食丸くん

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

緑が丘・陽光地区健康づくり推進協議会 花と小鳥と緑のふれあいコース

コース距離 3.54km 所要時間 45分
住宅街の庭には、四季折々の花が咲き、起伏や車の通りも少なく、誰もが楽しめるコースです。

緑が丘・陽光地区 ウォーキングマップ

体重60kgの場合
このコース消費カロリーは
156kcal

カステラ1切れ分

南生涯学習センター 枝垂れザクラ
緑が丘・陽光地区健康づくり協議会が、設立5周年を記念し植樹しました。このザクラが毎年開花すると、ピンクの花が一際目立ち、周辺住民の目を惹きつけています。

芳村野鳥博物館
芳村さんが私費を投じて設立した、公的博物館と比較して、優るとも劣らない立派な博物館があります。土・日曜日開館、入場無料、開館時間は午前10時～午後4時30分です。

西川田公園
昭和30年半ばまで、雑木林を主とした平地林でしたが、現在、周辺住民の憩いと語らいの場所として親しまれています。

とちのきファミリーランド
地上35メートルの大観覧車など子どもたちに夢を与える遊園地があり、周りにはサクラの花やツツジもきれいに咲き、親しまれています。

陽光地域コミュニティセンター あじさい通り
ケヤキやナラの芽吹き、梅雨時には青紫や紅色のアジサイの花々に癒されます。鮮やかな紅葉、小鳥たちも四季折々にさえずり、ロマンチックな気分になる通りです。

水生植物園
毎年6月には30種、約3,000株のハナショウブが開花します。多様な樹木が植栽された築山があり、頂上からのせせらぎが、水生植物園と隣顔を潤しています。

AED設置場所

南生涯学習センター	440m / 6分	芳村野鳥博物館	460m / 6分	陽光地域コミュニティセンター	340m / 4分	水生植物園	
	890m / 11分	陽光小西口	390m / 5分	西川田公園	480m / 6分	とちのきファミリーランド	540m / 7分

3.3 (運動強度) × 体重 kg × 時間 × 1.05 = カロリー

住宅街の中の花を楽しむコース

緑が丘・陽光地区のウォーキングマップは、2つの地区が合同して作成したもので、閑静な住宅街に咲く四季折々の花を愛でることができるコースです。主に、陽光地域コミュニティセンターではアジサイ、水生植物園ではハナショウブなどを楽しむことができますので、皆さんもぜひ歩いてみてください。

緑が丘地区健康づくり推進協議会では南生涯学習センターで、陽光地区健康づくり推進協議会では陽光地域コミュニティセンターでストレッチ体操を実施していますので、一緒に楽しく体操してみませんか。

緑が丘地区健康づくり推進協議会
会長 石塚 國男さん(左)

陽光地区健康づくり推進協議会
会長 島山 栄子さん(右)

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選ぶ
- 靴は爪先部分に余裕があり、窮屈でないものを履く

ウォーキングを始めてみませんか

- 新生活が始まる季節、健康づくりのきっかけとしてウォーキングを始めてみませんか。
- 健康づくり推進員・食生活改善推進員が中心となって作成したウォーキングマップを市ホームページに掲載しています。ぜひ、ご活用ください。

◎「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、4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。

