

歩きたくなる! ウォーキングマップ(北町)



少し足をのびして
「富士山ビュースポット」
見られると気分が
アップします!



わらび公園



ストレッチができる▲
健康器具があるよ。

▲1周約125メートル 歩幅170歩ほど

歩き方ワンポイントアドバイス

- 肘を軽く曲げ、後ろに引く感じで腕を大きく振る
- 歩幅を大きめに、いつもより少しスピードアップしてみる(身長-100)が歩幅のめやす
- 背筋を伸ばして、まっすぐ正面を見る
- おへそをへこませるような感じで腹筋を意識する

+10 (プラステン) ... 10分で約1000歩、歩けるよ!
今より「+10分」歩いてみよう!!



健康密度アップママも
実際に北町を歩いて
みました!!

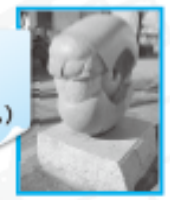


	距離	時間(目安)	消費カロリー (おにぎり1個160kcal)
"見どころ"コース	3.3km	60分	約1.5個 成人男性 (体重65kg) 約1.1個 成人女性 (体重50kg)
"通勤=運動"コース	通勤コース①	2.1km	40分 約1個 成人男性 (体重65kg) 約0.7個 成人女性 (体重50kg)
	通勤コース②	2.5km	46分 約1.2個 成人男性 (体重65kg) 約0.9個 成人女性 (体重50kg)

*体重5kgの増減で0.1個分消費カロリー(16kcal)が増減します。

彫刻のある通り

Q. いくつあるでしょうか?
(何の彫刻かもぜひ、楽しんでください。)



三学院

由緒あるお寺です。
「子育て地蔵」や5月頃花の見ごろの
「藤」も知られています。
※花の季節のみ限定公開



※トイレのある公園
も一緒に確認しておく
ことをおすすめします。

"災害に備えて避難場所を知ろう"

避難場所 ①~④ ※"見どころ"コース に入っています。	<ul style="list-style-type: none"> ● 市民体育館 ● 北小学校 ● 三学院 ● 蕨高等学校
福祉避難所 ⑤~⑥ 高齢者・妊産婦・乳 幼児・病者等が対 象の避難所	<ul style="list-style-type: none"> ● 特別養護老人ホーム 第2寮サンクチュアリ ● 特別養護老人ホーム 寮サンクチュアリ ● グリーンビレッジ寮