

歩きたくなる! ウォーキングマップ(南町)

目指せ! 8,000歩 中強度の歩き20分!!

● 桜 ● トイレのある公園

桜並木



ランニングコース



良申塔



せせらぎ公園



さつき公園



“災害に備えて避難場所を知ろう”

避難場所	<ul style="list-style-type: none"> ● 南小学校 ● 大荒田交通公園 ● 南町コミュニティセンター 南公民館 ● 三和公園 ● 第一中学校
福祉避難所 <small>高齢者・妊産婦・乳幼児・障害者が対象の避難所</small>	<ul style="list-style-type: none"> ● 交流プラザさくら

※トイレのある公園 も一掃に確認しておくことをおすすめします。

カリン通り



街路樹のカリン

若菜公園



河橋院西記念美術館



効果的な歩き方3つのポイント

- 目線はまっすぐ、遠くを見て
- 腕振りには、肘を曲げて後ろに引くように
- 中強度の歩き(速歩き)

⇒ 「いつもより少し歩幅を広げて歩く」



	距離	歩数
見どころコース	2.5km	成人男性 約 3,100歩 成人女性 約 3,600歩
桜並木コース	605m	成人男性 約 757歩 成人女性 約 865歩
ランニングコース	1km	成人男性 約 1,250歩 成人女性 約 1,400歩

(歩数の目安) 成人男性 身長約175cm → 歩幅80cm 成人女性 身長約155cm → 歩幅70cm