

歩きたくなる！ウォーキングマップ(塚越)

目指せ！8,000歩 中強度の歩き 20分！！



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、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」

災害に備えて 避難場所を知ろう

| | |
|--------|--------------------------------|
| 避難場所 | ●東小学校 |
| | ●塚越コミュニティセンター (東公民館、塚越公園)、けやき荘 |
| | ●塚市民公園 |
| | ●塚越小学校 |
| | ●武南学園 |
| 福祉避難場所 | ●東中学校 |
| | ●塚越デイサービス ないとう |



※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。

| | 距離 | 歩数 |
|-------------------|----------|----------------------------------|
| 見どころコース | 約 2.9 km | 成人男性 約 3,600 歩 成人女性 約 4,100 歩 |
| ジョギングコース (塚市民公園内) | 外周 600 m | 成人男性 約 750 歩、女性 約 850 歩 |
| | 内周 450 m | 成人男性 約 560 歩、女性 約 640 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