

歩きたくなる! ウォーキングマップ (中央)

目標せ! 8,000歩
中強度の歩き20分!



トイレのある公園

	距離	歩数
見どころコース	約2.5km	成人男性 約3,100歩 成人女性 約3,600歩
	約2.5km	成人男性 約3,100歩 成人女性 約3,600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



~ウォーキングと筋力アップで健康づくり~

スマートフォンのアプリや歩数計を使った埼玉県のコバトン健康マイレージ事業と、様々な病気の予防に効果があるといわれる「8,000歩のウォーキングと中強度の運動20分」による健康づくりを組み合わせた事業を実施しました。



“災害に備えて避難場所を知ろう”

避難場所	<ol style="list-style-type: none"> 旭町公民館 中央公園 福祉・児童センター(中の宮公園) 中央コミュニティセンター・中央公民館・市民会館(城址公園) 和楽備神社 ふるさと土橋公園 中央小学校 中央東小学校(耐震対策水櫃) 下郷公民館(下郷公園)
福祉避難所 高齢者: 災害時、乳幼児: 満年齢が対象の避難所	<ol style="list-style-type: none"> 下郷公民館

* 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。

効果的な歩き方3つのポイント

- 視線はまっすぐ、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」