

施設あんだい

一般開放施設の紹介

愛知県口論義運動公園

日進市北新町西口論義323-8

電話番号 0561-73-8959

開園時間

午前8時から午後9時(4月～9月)

午前9時から午後9時(10月～3月)

休園日

毎週水曜日(祝日の場合は翌平日休み)・年末年始

日進市総合運動公園

日進市岩藤町大清水919-1

電話番号 0561-73-8801

開園時間

午前8時30分から午後9時まで(4月～11月)

午前8時30分から午後5時まで(12月～3月)

休園日

毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)

及び年末年始(12/28～1/4)

芸術資料館

法隆寺金堂壁画模写展示館

長久手市岩作三ヶ峯1-114 愛知県立芸術大学

電話番号 0561-76-4698

開館時間

午前10時30分から午後4時30分まで(芸術資料館)

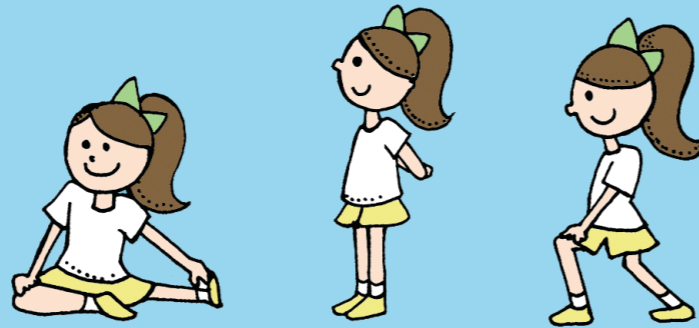
午前10時から午後4時まで(法隆寺金堂壁画模写展示館)

開館日など不定期なため電話で問い合わせてください。

ウォーキングを たのしむために

歩く前と歩いた後には必ずストレッチをしましょう!

- ・ふくらはぎを伸ばすストレッチ
- ・ももの後ろを伸ばすストレッチ
- ・アキレス腱のストレッチ



正しいフォームでリズムカルに歩こう!

あごをひいて頭はまっすぐ

10~15メートル先を見る気分で

ひじは軽く曲げて、
肩から腕を動かすような
イメージで、
前後に大きくリズムカルに振る

肩の力を抜いてリラックス
ピンと背筋を伸ばす感じ
腰の位置が上下に揺れないように

脚はできるだけ曲げないで
腰から前に運ぶ感覚で



かかとから着地

指の間を広げて地面を
つかむようなイメージ

つま先で蹴りだすように

注意すること...

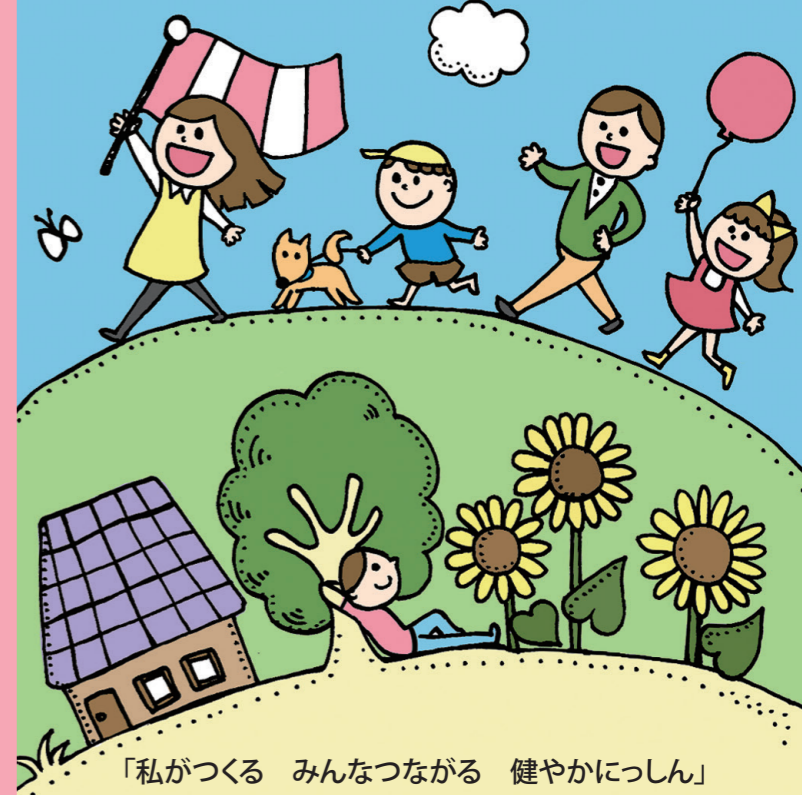
●ウォーキングをする時には...

- ① 歩く前と歩いた後には必ずストレッチをしましょう。
- ② 膝痛や腰痛などの持病のある方はかかりつけの医師に相談してから始めましょう。
- ③ 循環器疾患などの持病のある方は、ウォーキングにより急に血圧が高まることもあるため、かかりつけの医師に相談してから始めましょう。運動前に血圧や体調をチェックし、体調が優れない場合はウォーキングを中止してください。
- ④ 夏場の屋外や気温の高い場所でウォーキングをする場合には、脱水症状や熱中症に十分注意しましょう。これらの予防のために、ウォーキング前やウォーキング中、ウォーキング後に水分を取りましょう。
- ⑤ 服装は気候にあったもので、体を自由に動かせるものが良いでしょう。靴は膝や足関節に負担のかからないようなスポーツシューズをお勧めします。
- ⑥ コースの中には幅の狭い道もあります。交通事故には充分気をつけましょう。また、夜間や早朝にウォーキングを行う場合には、明るい色の服装や、反射材を身につけるなど、事故防止に努めてください。



～相野山学区コース～

ヘルピーウォーキングマップ



日進市では、平成27年1月に「健やかにつしん宣言」をしました。この宣言は、病気の予防を共通のテーマに、地域にある資源を活かして、市民・地域・団体・行政が協働し、社会全体の健康づくりに取り組むことを目指しています。病気の予防の第一歩として、このヘルピーウォーキングマップをキッカケに、今一度ご自身の健康と向き合ってみませんか?

〈目標とする歩行数の目安、成人男性の標準〉

○1日あたり→ 60分(約4kmに相当)

○1週間あたり→7時間(約28kmに相当)

日常生活で意識されていない歩数(1日あたり2,000～4,000歩)を含み、1日あたり約8,000～1万歩(1週間あたり約7万歩、1ヶ月あたり約30万歩)を目標に歩く機会を増やしましょう。1週間に1回でもウォーキングを行えば「メタボリックシンドローム」予防の対策となります。



制作：日進市健康課 0561-72-0770

イラスト：川合 祐未(名古屋学芸大学7期生) H29年10月改訂版