

ウォーキングを楽しむために...

注意すること

赤池・西小学校区コース

一般開放施設の紹介

○上納池スポーツ公園

日進市浅田町西田面155番地1
〈体育館〉電話番号 052-800-3200

【開館時間】午前8時30分～午後9時
【休館日】月曜日(月曜日が休日の場合はその翌日が休館日)
年末年始(12月28日から翌年1月4日)

※健康運動広場などについては、いつでも利用できます。
また、屋外にトイレがあります。

○野方三ツ池公園

日進市折戸町定納79番地9
〈野方三ツ池公園交流館〉

【開館時間】午前9時～午後5時
【休館日】月曜日(月曜日が休日の場合はその翌日が休館日)
年末年始(12月28日から翌年1月4日)

※屋外の施設は、いつでも利用できます。
また、屋外にトイレがあります。

○旧市川家住宅(国登録有形文化財)

日進市野方町東島384番地

【開館時間】午前9時～午後4時
【休館日】月・火・水曜日(祝日は開館)
年末年始(12月28日から翌年1月4日)

※入場料は無料です。屋外にトイレがあります(開館日のみ利用可)。

○西部福祉会館

日進市赤池町下郷222番地 電話 052-803-5286
高齢者のレクリエーション活動及び児童の健全育成、その他住民活動の場としての施設です。

【開館時間】月・火・水・金・土曜日:午前9時～午後5時
木曜日 :午前9時～午後9時
日曜日 :午前9時～午後6時

【休館日】祝日(日曜日が祝日の場合は開館)、振替休日、
年末年始(12月28日から翌年1月4日)

民間施設の紹介

○レトロでんしゃ館(名古屋市 市電・地下鉄保存館)

日進市浅田町笹原30番地 電話 052-807-7587
<https://www.kotsu.city.nagoya.jp/pc/ENJOY/TRP0000498.htm>

○マスプロ美術館

日進市浅田町上納80番地 電話 052-804-6666
<https://www.maspro.co.jp/museum/>

※お願い

- ・住民の方が生活しています。静かに歩きましょう。
- ・みんなが気持ちよく散歩を楽しめるように、マナーを守り、人の迷惑になる行為はやめましょう。
- ・ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- ・喫煙マナーを守り、歩きタバコはやめましょう。
- ・史跡や自然を傷つけないようにしましょう。
- ・神社仏閣などでは静かに見学しましょう。
- ・体調に配慮し、無理のない範囲で歩きましょう。

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。



つま先で蹴りだすように。



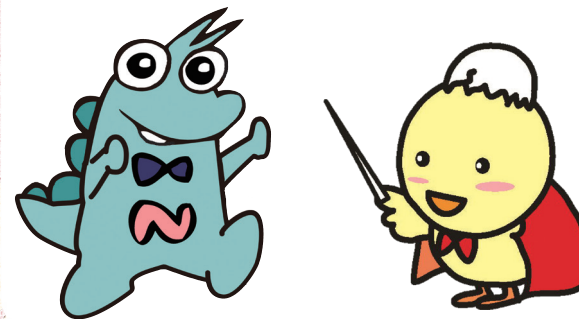
指の間を広げて地面を
つかむようなイメージ。



かかとから着地。

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が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がある方は、ウォーキングにより急に血圧が高くなることもあるため、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。



「私がつくる みんなつながる 健やかにつしん」

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活用して、ウォーキングをはじめませんか?

目標とする歩行数

日常生活で意識されていない歩数(1日あたり2千～4千歩)を加え、1日1万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になります。

日進市ホームページ
ヘルピーウォーキングマップ
のページへGO!



平成30年11月改訂版