

一般開放施設の紹介

○機織池

日進市藤島町長塚
いつでもご利用できます。
池の周回路が整備されており、四季折々の草木を楽しみながらウォーキングすることができます。
簡易な休憩施設がありますので、途中でお休みできます。
※付近には駐車場はありません。
また、トイレもありませんので、中距離コースを歩く場合は、必ず事前にトイレへ行ってください。

○東郷パーキングエリア

日進市米野木町南山
簡易な休憩施設がありますのでお休みできます。
【開放時間】 午前7時～午後9時

○東部福祉会館

日進市米野木町仲田35番地23 電話 0561-73-7881
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・木・金・土曜日:午前9時～午後5時
水曜日 :午前9時～午後9時
【休館日】 日曜日、祝日、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

○愛知牧場

日進市米野木町南山977番地 電話 0561-72-1300
長距離コースの一部になっています。
四季の花々を楽しみながらウォーキングができます。

○電力史料館(中部電力)【要予約】

日進市米野木町南山840番地1 電話 0561-72-2121

※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!



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。



「私がつくる みんなつながる 健やかにっしん」

日進市では、平成27年1月に「健やかにっしん宣言」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2千～4千歩)を加え、1日あたり約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。

