

一般開放施設の紹介

○日進市立図書館

日進市蟹甲町中島3番地
電話番号 0561-73-4123

【開館時間】 火～金曜日
午前9時30分～午後8時
土・日曜日・祝日
午前9時30分～午後5時

【休館日】 毎月第1月曜日・第1木曜日
第1以外の月曜日（祝日の場合は開館）
年末年始（12月29日から翌年1月3日）
特別整理期間

○日進市民会館（日進市中央公民館・日進市勤労福祉会館）

日進市折戸町笠寺山62番地3
電話番号 0561-72-0955

【開館時間】 午前8時30分～午後9時

【休館日】 毎週月曜日（祝日の場合は開館）
年末年始（12月28日から翌年1月4日）

○日進市スポーツセンター

日進市蟹甲町家布58番地1
電話番号 0561-75-1888

【開館時間】 午前8時30分～午後9時

【休館日】 毎週月曜日（祝日の場合は翌平日）
年末年始（12月28日から翌年1月4日）

※お願い

- ・住民の方が生活しています。静かに町を歩きましょう。
- ・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慎みましょう。
- ・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。

ウォーキングを楽しむために...

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。



肩の力を抜いてリラックス。
ピンと背筋を伸ばす感じ。

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。

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。



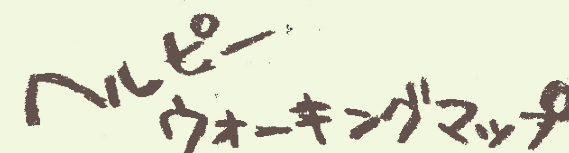
かかとから着地。

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。

南小学校区コース



「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!

