

愛知池の利用について

— 禁止されていること —



遊泳、釣り、禁止
動物を泳がせること禁止



ゴミは持ち帰る



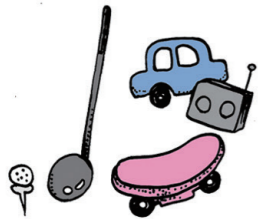
ペットの放し飼い禁止
糞は持ち帰る



車両、原付、など
乗り入れ禁止



ジェットボート、
ジェットスキーなど禁止



ゴルフ、ラジコン、
スケボーなど禁止

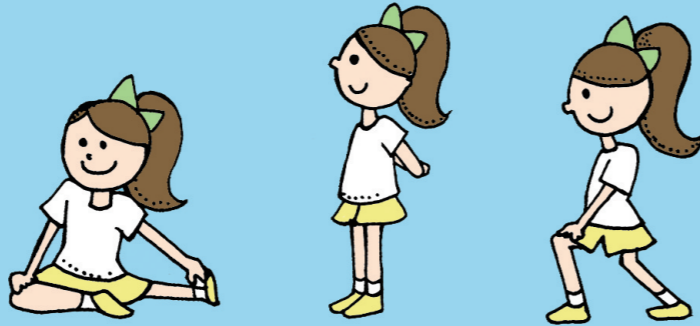


花火、バーベキューなど
火気を扱うものは禁止

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。

脚はできるだけ曲げないで
腰から前に運ぶ感覚で。
肩の力を抜いてリラックス。
ピンと身長を伸ばす感じ。
腰の位置が上下に揺れないように。

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。 背筋を伸ばして、まっすぐ立つ。



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...

～ウォーキングを始める前に注意すること～

- 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薦めします。
- 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。



～梨の木小学校区コース～ ヘルピーウォーキングマップ



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？

