

与板地区公園

A 城山公園

遊具が多くて広く、秋は紅葉がきれい。子どもが思いっきり走って遊べる。県道の交通量が多く、歩行時に飛び出さないよう注意。



G 水道町公園

テニスコート脇の歩道が歩きやすい。桜並木があり、自然豊か。公園内は安全だが、駐車場や一般道の車に注意。



B 堤下公園

親の目が届く広さ。鉄棒、シーソーなどの用具がある。与板城跡入口が近く、体力があれば足を延ばしてみるのも良い。一般道の交通量が多いため、子どもの飛び出し注意。



H 水道町パンダ公園

住宅街の中にあるベンチやパンダのある小さな公園。日陰がないので季節や時間帯に注意。



C 安永公園

趣のある秋葉神社。季節ごとに木々の彩があり、落ち葉拾いなども楽しめる。公園前の道路は狭く、側溝があり、ガードのない場所があるので注意。



I ふれあい交流センター公園

天人通りを散歩しながら行くことができる。晴れの日には外の公園で、雨の日でもセンター内で遊ぶことができる。おもちゃもあり、トイレ、和室の使用も可。食事の持ち込みも可能。平日は午後2時まで



D 舟戸公園

タイヤの遊具がある。遊具が低く、幼児が一人でも乗れる。河川公園の桜も見える。入口が一般道のカーブになっており、見通しが悪いので注意。



J 下丁公園

天人通りを散歩しながら行くことができる。すべり台とブランコがあり、走り回ったり、体を動かして遊べる。



E 舟戸三角公園

ブランコ、鉄棒のみのシンプルな公園。呼び名のとおり形が三角形。スーパーが近く、周辺の道路には歩道がないため車に注意。



K 飯成神社公園

大きなイチョウの木があり。秋には銀杏拾いができる。明治初期のお狐様あり。バス通りに面している。隣には集会所がある。



F 江西公園

芝生の公園。すべり台・東屋・木馬・トイレ・水場がある。丘もあり、広いので小学生も遊べる。住宅街の中であり、歩道がないため車に注意。



L 五軒町公園

別院橋から公園内を散歩していくには最適。トイレも近くにあり便利。箱形ブランコは危険防止のため、使用禁止になっている。



手軽で効果バツグン ウォーキング



ウォーキングの健康効果

- 1 大脳を刺激し、老化や認知症を予防する。
- 2 血流を良くし、高血圧を予防・改善する。また、新陳代謝を高める。
- 3 酸素を取り込んで脂肪を燃やし、肥満を予防・改善する。
- 4 血糖値を下げ、糖尿病を予防・改善する。
- 5 善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を予防・改善する。
- 6 足の裏を刺激することで自律神経を安定させ、ストレスを解消する。
- 7 骨を丈夫にし、骨粗鬆症を予防する。



運動効果を高めるために

- 肩はリラックスさせ、軽く肘を曲げ、腕を大きく後ろに引く。
- 背筋を伸ばし、胸を張って堂々と歩く。
- あごを引き、目線は遠くの地面へ。
- 歩幅は大きめに、かかとから着地し、つま先で蹴る。
- 普段より少し速めに。汗ばむ程度のスピードで。
- 呼吸は、1歩ごとに「はく」「はく」「吸う」「吸う」と、足に合わせてリズムカルに。

※ウォーキング前後に準備運動・整理体操を行い、その日の体調に合わせて無理せず行いましょう。
(持病がある場合は主治医と相談してからはじめましょう)

ウォーキングシューズを選ぶポイント

自分の足にフィットし、はき心地のよい一足を探しましょう。



楽しく安全に歩くために…

- 歩く前の体調確認は忘れずに!
 - 気候や状況に適した服装で!
 - 適切な水分補給を!
- 防犯ベル
- 反射材
- 防寒具
- タオル
- 帽子
- 水筒やペットボトルなど



1日あたりの平均歩数 (ながおかヘルシープラン21、平成28年度調査より)

年代	1日の平均歩数(歩)		これから歩き始める方へ
	男性	女性	
20歳代	8111	7424	今よりも 約1,000歩 =約10分 =600~700m 多く歩くことから 心がけていきましょう
30歳代	5759	6360	
40歳代	8708	5781	
50~64歳代	8505	8732	
50~74歳代	8233	6379	
75歳以上	5458	4885	

歩こう与板街めぐり①

粟ヶ岳

守門岳

東山連峰

晴れた日は
景色がgood!!



① 新黒川・与板橋コース	距離:4.5km	時間:60分 (ゆっくり歩き)	歩数:約6,500歩	★晴れた時のながめがよく、川沿いで気持ちよく歩けます。
② 春は桜・公園コース	距離:2.6km	時間:40分 (ゆっくり歩き)	歩数:約4,400歩	★桜、紅葉の時期、しょうぶなど四季おりおりに楽しめます。
③ 全天候 アーケードコース	距離:2.0km	時間:30分 (ゆっくり歩き)	歩数:約3,000歩	★アーケードを通るので天候を選びません。
④ 四季めぐりコース	距離:2.6km	時間:45分 (ゆっくり歩き)	歩数:約4,600歩	★旧所、名跡があり新発見のあるコースです。
⑤ 千体橋～榎原一周コース	距離:4.5km	時間:60分 (ゆっくり歩き)	歩数:約6,500歩	★403号に出ると視界が開け、西山丘陵の紅葉が見えます。
⑥ 兼続まちなかふれあいロード	距離:2.0km	時間:35分 (ゆっくり歩き)	歩数:約3,000歩	★天地人通りには昔の路線があり、蛍の時期は千体橋で鑑賞できます。
⑦ ゆったり桜コース	距離:1.8km	時間:23分 (ゆっくり歩き)	歩数:約2,700歩	★桜の時期はスポーツ広場や公園で…買い物ついでなどの一歩きにどうぞ。
⑧ 楽々楽山亭コース	距離:1.9km	時間:26分 (ゆっくり歩き)	歩数:約2,800歩	★アーケードに出ず、天地人通りを往復しながら景色を楽しむのも良いでしょう。