歩いて健康 ～ウォーキングロード

ウォーキングは年齢・性別を問わず、一番手軽な運動です。皆野町では、ウォーキングにもっと親しんでもらうためのモデルコースを作りました。その名は「健康ウォーキングロード！荒川を眺めるみち」１周コースと半周の「皆野橋コース」・「親鼻橋コース」です。
自然の風を感じながら、ウォーキングしてみませんか。

※歩数は、食生活改善会員が下見を行った際の平均値です。
※消費カロリーは体重60kgの人の場合で、平地にて歩行時の運動量です。

安全なウォーキングをするために

①水分補給は忘れずに（血液ドロドロを防ぐために）
　歩く前にコップ１杯（200cc）の水を飲んでから出かけましょう。
　15分おきくらいに100ccを目安に水分補給。

②車に注意！
　ウォーキングロードは既存の道路で、ウォーキング用に整備したものではありません。自動車などに十分注意してください。恥ずかしがらず、目立つ服装で出かけましょう。特に夜間は反射材・懐中電灯などを利用しましょう。

③歩く距離は、各自の体調に合わせてください。また、このコース以外にも各自で新しいコースを探索しましょう。

④目指すは１日１万歩！
　１km10分で歩くスピードがウォーキングには適しています。しかし、歩く早さは個人差がありますので、自分のペースを守り、無理せず歩きましょう。

問合せ　健康福祉課健康づくり担当　☎62-1233