



# ウォーキング前後には… み～な公園でストレッチ

み～な公園には様々な健康運動器具があります。  
ウォーキング前後に楽しみながらストレッチ♪

※使用方法を守り、無理のないようご利用ください。

## ツイスト



痛くない程度にウエストひねり。足裏も刺激します。

## ベントステップ



バーのどこまで前屈できるかチャレンジ。足のうしろが伸びます。

## リラックスボード



足裏の刺激で代謝アップ!  
健康は足裏から。

## ステップ



手すりをつかんで、踏み台昇降。足をしっかり上にあげて!

## 背のばしベンチ



背もたれで上半身伸ばしのストレッチ。お尻をしっかりつけましょう。

## コンパス



徐々に両足を開いて足の内側を伸ばします。上体はまっすぐ!

## リズムボード

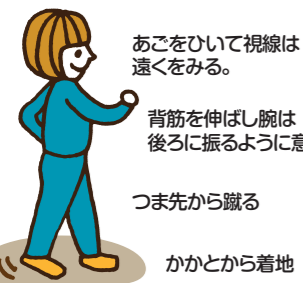


ステップをリズムよく踏み込んでバランス運動。大腿部を鍛えて若返り。

皆野町運動公園 (み～な子ども公園)  
埼玉県秩父郡皆野町大字皆野836番地2



## 歩くフォームを見直そう!!



あごをひいて視線は遠くをみる。

背筋を伸ばし腕は後ろに振るよう意識する。

つま先から蹴る

かかとから着地



腰痛のかた向け

お腹に力を入れる

地面をつかむ



膝痛のかた向け

膝をゆるめて歩幅は小さく



メタボのかた向け

息が弾むくらいの速さでややキツイと感じるスピード!

手を思い切りうしろへ振ろう!

ちょっと大股で、足の指で地面を押し出すように蹴る

# 皆野町健康ウォーキングロード

お問い合わせ  
皆野町健康福祉課 ☎0494-62-1233  
埼玉県秩父郡皆野町大字皆野1420-1  
<http://www.town.minano.saitama.jp/>



# 皆野町健康ウォーキングロード

Healthy walking!



皆野町のマスコット  
み～な



## 荒川を眺める道

歩行距離 約8.5km  
歩行時間 115分  
歩数 13,000歩  
消費カロリー 315kcal

## 木立と清流を眺める道

歩行距離 約5.4km  
歩行時間 90分  
歩数 10,000歩  
消費カロリー 260kcal

## 秩父連山を眺める道

歩行距離 約4.1km  
歩行時間 60分  
歩数 6,800歩  
消費カロリー 180kcal

## 気になるカロリー表



ショートケーキ  
354kcal



あんぱん  
388kcal



ごはん  
160kcal



ソフトクリーム  
146kcal