

# 保土ヶ谷公園 ウォーキングコース

保土ヶ谷公園では園内に3つのウォーキングコースを設定しています。心身の健康増進のために自然やみどりの中でウォーキングをしてみませんか。



## ファミリーコース

ファミリーコースは広場や遊具で遊びながら歩けるコースです。

距離

約2.5km

所要時間

約40分

消費カロリー

約200kcal

距離、所要時間、消費カロリーは目安です。  
所要時間は「80mを徒歩1分程度」で設定しています。



**一般的なウォーキング効果**

- 健康づくり、体力づくり
- 睡眠不足やストレスの解消 等

**ウォーキングのコツ**

- 背筋を伸ばして歩きましょう。
- 普段より少し早く歩いてみましょう。

**！ 注意事項**

- ウォーキング前後にストレッチをしましょう。
- 水分をしっかりと補給しましょう。
- 無理せず体調に合わせて歩きましょう。
- 適した服装や靴で歩きましょう。
- 他の利用者への配慮をお願いします。

## 季節の花

**春** 桜、ユキヤナギ 

**秋** いちょう、キンモクセイ 

**夏** あじさい、サンパチェンス 

**冬** 梅 