

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。



インクルーシブコース

インクルーシブコースは車椅子の方やベビーカーの方もご利用いただきやすい段差が少ないコースです。介助される方、保護者の方と一緒に楽しみください。

距離

所要時間

消費カロリー

約1.5km

約40分

約100kcal

距離、所要時間、消費カロリーは目安です。
所要時間は「40mを徒歩1分程度」で設定しています。

..... 濃紺の点線の箇所は勾配があります。



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。
- ・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

秋

いちょう

夏

あじさい、サンパチェンス

冬

梅