

# とよあけウォーキングマップ

歩いてみよう!  
とよあけのまち

ウォーキングで楽しく健康づくり!  
とりあえず家の近くのコースを歩いてみよう!

全コース  
完歩しよう!



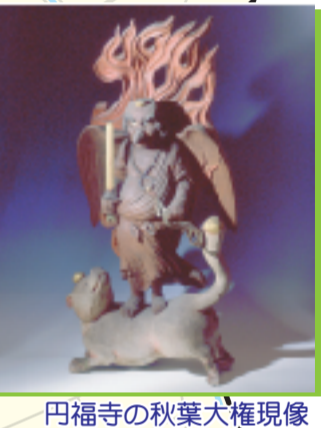
コース名	距離	所要時間	難易度
市内周遊日まわりコース	19km	4~6時間	☆☆☆☆☆
①沓掛城址公園コース	2.0km	40分	☆
②二村山コース	2.0km	45分	☆☆
③三崎池北コース	2.4km	40分	☆
④三崎池南コース	2.5km	40分	☆☆
⑤中央・大久伝公園コース	2.6km	35分	☆
⑥吉池・笹原公園コース	3.6km	50分	☆
⑦琵琶ヶ池コース	4.2km	55分	☆
⑧古戦場伝説地コース	3.0km	45分	☆
⑨大根・大原池コース	3.0km	45分	☆



ウォーキング初級者~  
上級者

約19km

市内周遊<日まわりコース>



## はじめよう! ウォーキング

\*歩くことは、人間の最も基本的な動作です。  
しかも、考えている以上にずっと運動効果の高いものなのです。  
\*ウォーキングは、継続してこそ効果を発揮します。

### 長続きのコツ=楽しく歩くこと

- ①いっしょに歩く仲間をつくる
- ②歩数や歩行距離の記録をつける
- ③歩くコースや目的に変化をつける



## おもな地図記号

- WC...トイレ P...無料駐車場(駐車可) ㊦...契約駐車場(駐車不可)
- ☎...公衆電話 〰...橋 ㊦...墓地 ㊦...カーブミラー
- ☀...ひまわりバス停 ㊦...名鉄バス停 ㊦...学校 ㊦...病院
- ㊦...信号 ㊦...コンビニ

0 100 200 300 400 500 1000 2000m

## ウォーキングの効果

ウォーキングで  
若さを保とう

- ①肥満を防ぐ  
酸素をたくさん体内に取り込んで、効率よく体脂肪を燃やします。
- ②血液の流れがよくなる  
血圧が下がり、善玉コレステロールが増えます。
- ③糖尿病を防ぐ  
血液中の糖が筋肉へ運ばれ、血糖値が下がります。
- ④骨粗しょう症を防ぐ  
骨に刺激が加わることで、骨へのカルシウム沈着を促し丈夫な骨に。
- ⑤脳の活性化  
大脳が刺激され、老化防止になります。
- ⑥ストレス解消  
自律神経のバランスが整う。景色を眺めることでリフレッシュにもつながります。
- ⑦心肺機能向上・足腰強化  
体力の維持・向上がはかれます。フットワークが軽くなり、外出が楽しくなります。