

散歩道
天白
プロムナード

A large, dense tree in full bloom with light pink cherry blossoms, set against a bright, hazy background. The tree's branches are heavily laden with blossoms, creating a thick canopy of pink. The ground in the foreground is a mix of green grass and dark, shadowed areas. The overall atmosphere is soft and ethereal due to the bright, slightly overexposed background.

名古屋市天白区役所

三 天白プロムナード (4コース) 三

★は「公園体操」の活動場所
(活動日等の詳細は裏面の一覧を参照。)

天白川河川敷コース

天白公園コース

相生山緑地コース

荒池緑地 (農業センター) コース

0 1 2km

【禁無断複製】 ©2021 ZENRIN CO., LTD.

天白川河川敷コース

♀ 最寄りのバス停
島田橋、島田、坂海戸、
天白図書館、下原、
地下鉄植田、地下鉄原

P 駐車場
無

～自由な遊びが生まれる場所～

子ども達の声が響き、芝生の緑が眩しい天白公園。広い敷地には楽しい遊具やパーベキューがいろいろのデイキャンプ場もあり、各々が楽しいひと時をすごしています。コースは3種類で、池を周遊する平坦なコースのほか起伏のある山の散策コースがあります。体力に自信のある方は、西の山・東の山コースにチャレンジしてみましょう。

※大根池を周遊するAコースは比較的近いから舗装されたコースです。

※Bコースの野辺の小径は比較的なだらかなコースです。(全コースとも舗装なし)

※Aコースの農業センターの園路は比較的なだらかで舗装されたコースです。

荒池緑地、向が丘
事等により有料の場合
あり)

(厚生労働省「アクティブ・ガイドー健康づくりのための身体活動指針」より作成)



【禁無断複製】 ©2021 ZENRIN CO., LTD.

- 原則としてマスクを着用する
- 参加者間で距離を保ち、
大声での会話は避ける
- 体調不良時（発熱、倦怠感など）は
参加しない
- 終了後に多人数で
会食やカラオケをしない
- 帰宅時には手洗い、うがいをする



発行／天白区役所地域力推進室
(2021年 9月 25,000部)

協力／てんぱく健康づくり隊
天白・もりのフォーラム

◆許可無く転載、複製を禁じます。

区の特性に応じたまちづくり事業

(厚生労働省「アクティブ・ガイドー健康づくりのための身体活動指針」より作成)



【禁無断複製】 ©2021 ZENRIN CO., LTD.

- 週に3回、30分以上の運動を行うことで、不安が軽減されます。
- 一過性の運動でも、また性別や年齢を問わず、運動には不安軽減効果と多少軽減効果があるとされています。

(青木邦男「運動の不安軽減効果及びその軽減効果に関する文献研究」2002)より作成

くつ選び

- 踵はつぶれない固さの
ホールドできるもの
- 幅広すぎない
(中で足が揺れない)

くつのはき方(ひもくつ)

- 踵をトントンと合わせて
足首のひもをしっかりと締める

くつ選び

- 踵はつぶれない固さの
ホールドできるもの
- 幅広すぎない
(中で足が揺れない)



● 踵をトントンと合わせて
足首のひもをしっかりと締める