

天白公園コース

コース毎のデータ
(※距離 歩数 高低差 消費カロリー 所要時間)

Aコース 1.22km 歩数1,750歩 高低差17m 消費カロリー60kcal 所要時間16分

Bコース 0.31km 歩数650歩 高低差28m 消費カロリー44kcal 所要時間6.5分

Cコース 0.26km 歩数500歩 高低差21m 消費カロリー29kcal 所要時間6分

※歩数・消費カロリー・所要時間のデータは40代成人男性の例



相生山緑地コース

コース毎のデータ
(※距離 歩数 高低差 消費カロリー 所要時間)

Aコース 0.78km 歩数1,300歩 高低差34m 消費カロリー44kcal 所要時間14分

Bコース 0.34km 歩数550歩 高低差21m 消費カロリー15kcal 所要時間5分

Cコース 0.50km 歩数850歩 高低差26m 消費カロリー31kcal 所要時間8.5分

※歩数・消費カロリー・所要時間のデータは40代成人男性の例



高齢者の健康づくりに必要なこと

- ☐ 定期的に運動をする
- ☐ 有酸素運動(ウォーキング)
- ☐ 筋力トレーニング(特に下肢)
- ☐ 各種スポーツ
- ☐ 家に引きこもらない
- ☐ コミュニケーションのある生活
- ☐ 生きがいのある生活
- ☐ 趣味やボランティア活動

荒池緑地(農業センター)コース

コース毎のデータ
(※距離 歩数 高低差 消費カロリー 所要時間)

Aコース 1.00km 歩数1,400歩 高低差18m 消費カロリー52kcal 所要時間13.5分

Bコース 1.00km 歩数1,400歩 高低差19m 消費カロリー51kcal 所要時間13分

Cコース 0.91km 歩数1,300歩 高低差19m 消費カロリー48kcal 所要時間12分

Dコース 1.65km 歩数2,350歩 高低差19m 消費カロリー58kcal 所要時間20分

(Dコースは、土・日・祝日の農業センター開園日のみ。鳥インフルエンザ等で通行不可の場合あり。)
※歩数・消費カロリー・所要時間のデータは40代成人男性の例



公園体操

どなたでも気軽にお越しください!

「てんぱく健康づくり隊」がお手伝いします!

- 「てんぱく健康づくり隊」は、区内の公園でウォーキングと軽い筋トレによる自主的な健康づくりを支援するボランティアグループです。
- 朝10時(7~9月は9時)から、区内6か所の公園で約1時間の運動をしています。誰でも参加OK! 無料です!
- 参加は自己責任ですので、体調管理は自身で行い、必ず水分補給のための飲み物をお持ちください。

活動日・活動場所の一覧 (活動場所は裏面の区全体地図の★印を参照。)

No.	活動日	集合場所	最寄り
1	毎週月曜日	天白公園デイキャンプ場(天白町大字平針黒石)	市バス「平針南住宅」から徒歩約2分
2	第1・3水曜日	戸笠公園(久方3)	地下鉄「相生山」1番出口から徒歩約4分
3	第2・4水曜日	上八事第3公園(元八事5)	地下鉄「塩釜口」2番出口から徒歩約6分
4	第1・3金曜日	井口公園(井口2)	地下鉄「原」2番出口から徒歩約7分
5	第1・3火曜日	天白川であい公園(植田南1)	地下鉄「塩釜口」2番出口から徒歩約13分
6	第2・4金曜日	元八事公園(元八事町2)	市バス「島田橋」から徒歩約2分

※天候によって中止になる場合があります。



オレンジ服を着た隊員まで、お気軽にお声がけください!