

都市と里山が調和する日本の原風景を歩く

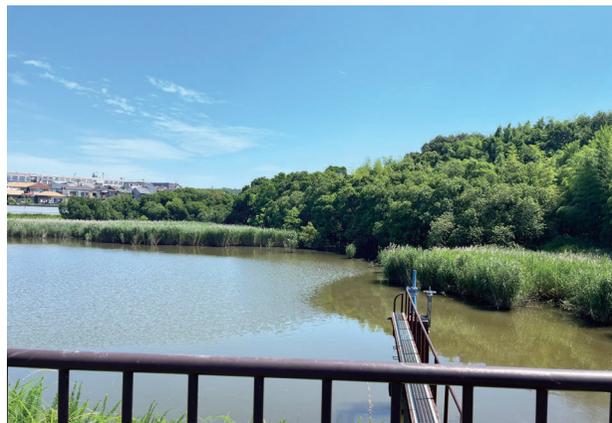
都市の発展が進む徳重地区にありながら、日本のかつての原風景ともいえる景色が息づく本コースは、そこに暮らす人々に寄り添って設計されました。

神沢池周辺には里山の趣が残り、静かな水辺が心身をそっと落ち着かせてくれます。地域に愛される扇川沿いでは、日々の散策を楽しむ人々の姿があり、春には桜並木が季節の移ろいを彩ります。

利便性の高い徳重支所を拠点に、自然と歴史を味わいながら、無理なく続けられる健康づくりに適したコースと言えます。



扇川沿いの桜

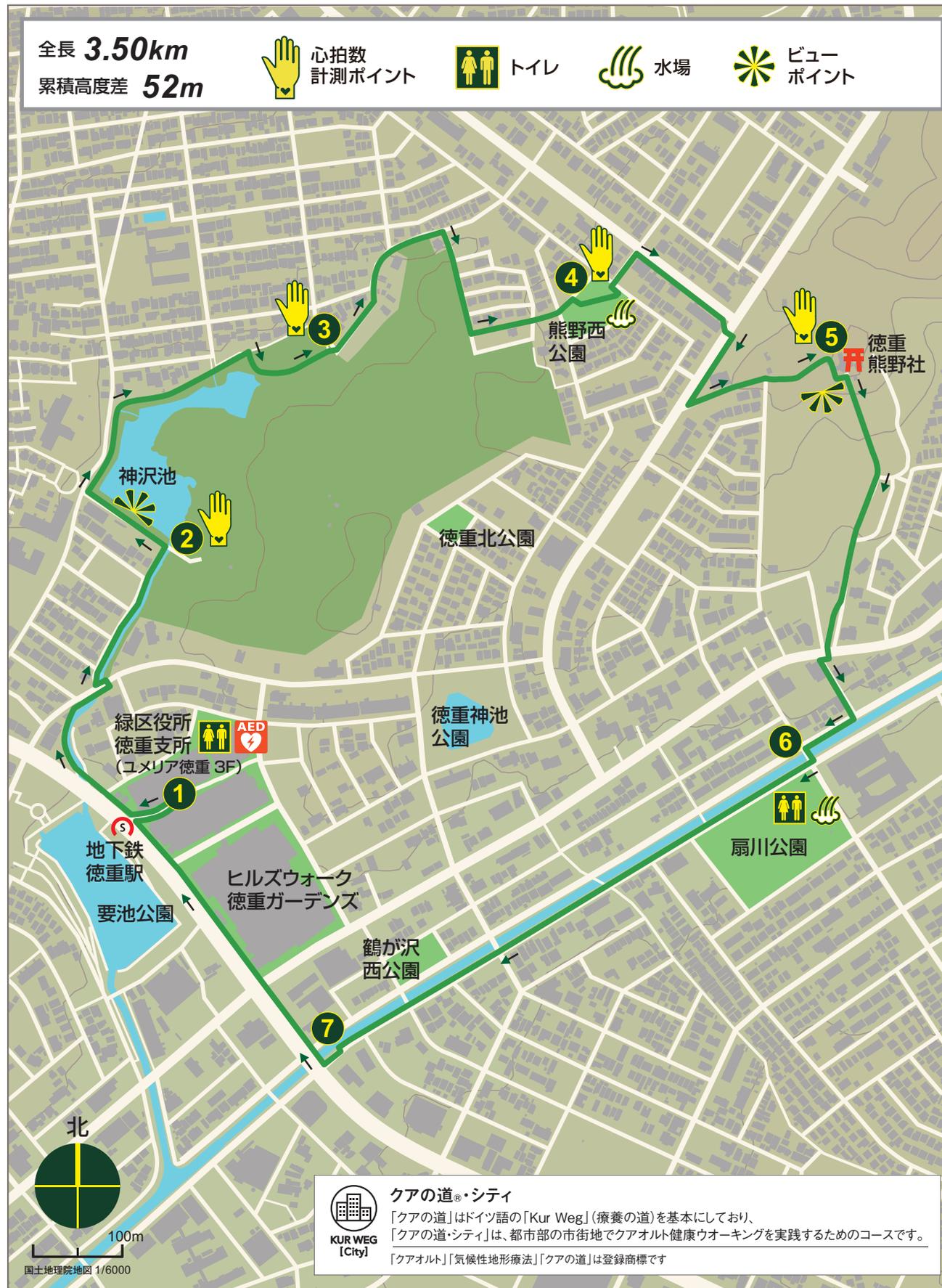


神沢池

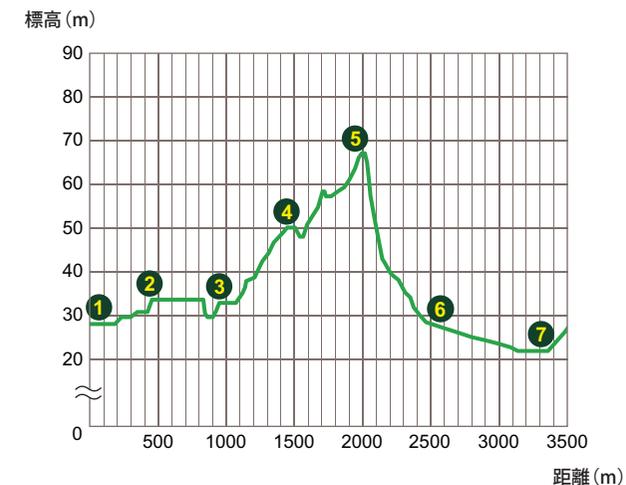


徳重熊野社

緑のオアシス徳重コース



高低差グラフ



都市を健康的に歩くポイント

土の道を探して歩く

- 足腰への負担軽減
- 運動負荷を加える



体表面を冷やす

- 運動効果アップ
- リラックス効果



階段や傾斜を活用する

- 上り 心拍数を上げて 運動強度アップ
- 下り 筋トレ



日陰を探して歩く

- 熱中症予防
- 紫外線対策



※運動時のリスクを低減させる目的で、参加当日の健康チェックで、以下の場合は参加を控えていただきます。

最高血圧 (収縮期血圧) 180以上 または 最低血圧 (拡張期血圧) 110以上