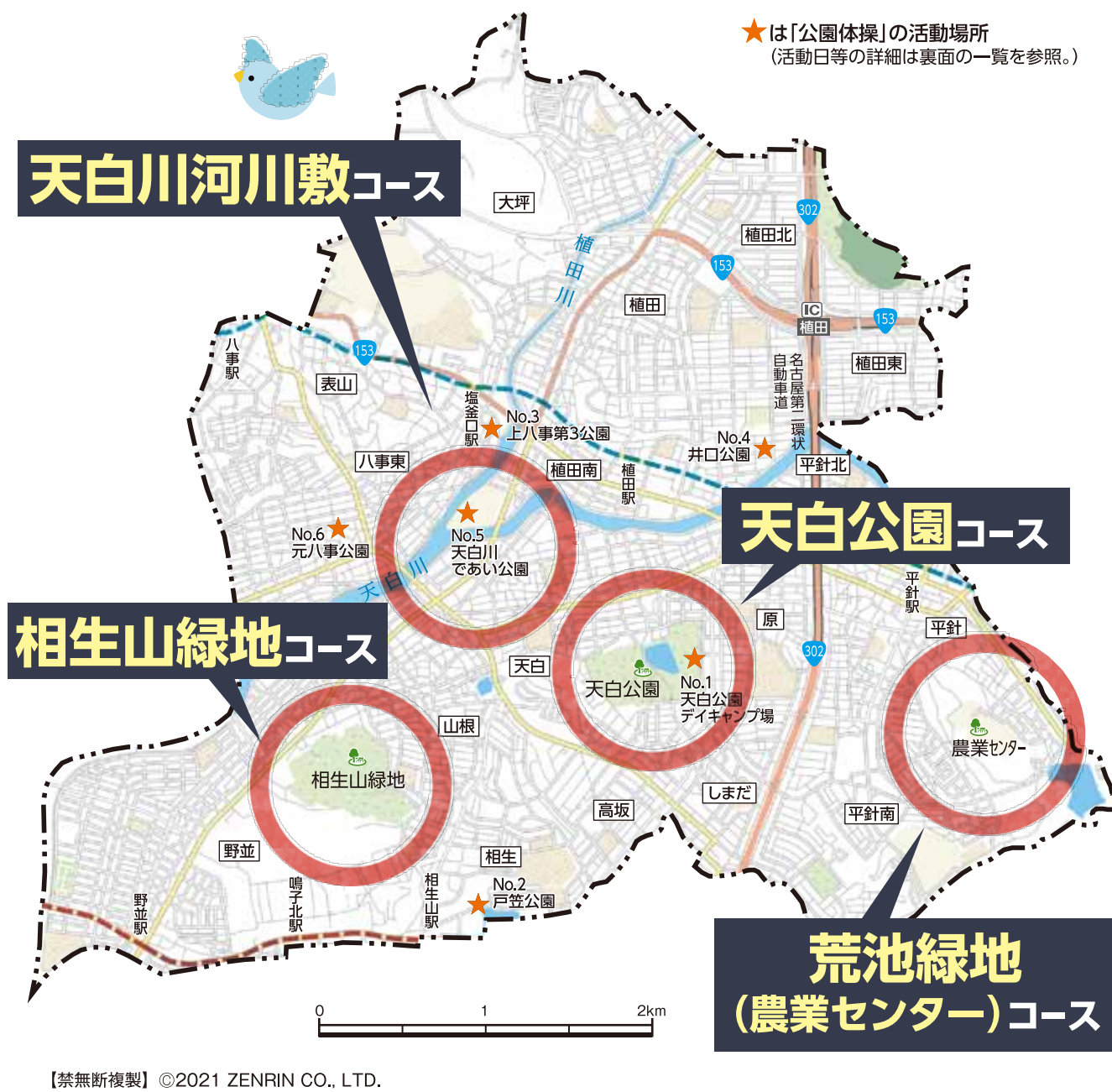


散歩道 天白 プロムナード

さあ、あなたも
豊かな自然を感じながら
“ゆったりとお散歩”してみませんか

名古屋市天白区役所

天白プロムナード (4コース)



コース 紹介

天白川河川敷コース

～区名の由来であるまちのシンボル～
天白川には貴重な生き物たちが生息し、野鳥も多く見られます。季節を問わず、いろいろな花々が散歩道を彩り、春には堤防に満開の桜が咲き誇っています。コースには都市景観大賞を受賞した「天白川護床工」や東海地方では珍しいニールセンローゼ型のつり橋「寄鷺橋」があります。川のせせらぎを聴きながら、心を癒す自然あふれる景色の中をお散歩してみましょう。

※Bコースの天白川緑道はなだらかで舗装されたコースです。

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

駐車場 無

天白公園コース

～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バーベキューができる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コースは比較的なだらかで舗装されたコースです。

最寄りのバス停 溝口、平針南住宅

駐車場 有(有料)

相生山緑地コース

～まちなかに浮かぶ緑のオアシス～
凛とした竹の径、ふくいくと香り漂う梅林の小径、はるか伊吹・鈴鹿を望むアカマツののぞき窓のほか、渡りをする珍しい蝶“アサギマダラ”の飛来など、魅力的なスポットが満載です。ひとたび足を踏み入れると静けさと緑に包まれ、耳を澄ませば鳥のさえずりが…。まちなかであることを忘れさせてくれる癒し空間で、心のデトックスをしてみましょう。

※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)

最寄りのバス停 天白町菅田、境根

駐車場 無

荒池緑地 (農業センター) コース

～「農」にふれあう荒池ふるさと村～
大きなため池があり、広大な森がひろがる里山。緑地中央の農業公園「delaふぁーむ」では四季の花々や野菜畑、牛の放牧場など牧歌的な景色が楽しめます。また、荒池緑地は市内でも最も多くの野鳥が観察できるポイントで、珍しい鳥に出会えるのも魅力です。昔ながらの懐かしい水田などを眺めながら、心のふるさとを感じてみましょう。

※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。

最寄りのバス停 農業センター北、荒池緑地、向が丘

駐車場 有(農業センター ※催事等により有料の場合あり)

！ 感染症流行時の注意点

- 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。
区の特性にふじたまちづくり事業

天白川河川敷コース

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 2.20km 3,150歩 12m 113kcal 28分

Bコース 2.21km 3,050歩 15m 102kcal 28分

Cコース 0.87km 1,250歩 8m 43kcal 11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

+10分 「プラス・テン」で 健康寿命を延伸

普段から、元気にからだを動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・ロコモ・うつ・認知症等になるリスクを下げるができます。例えば、まずは、今より10分多くウォーキング(+1,000歩)をはじめて、健康寿命を延ばしましょう!

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



天白川の冬景色

【禁無断複製】 ©2021 ZENRIN CO., LTD.



ウォーキングのための くつ選びとはき方

- 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和締め

こころと運動

- 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うつ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うつ軽減効果に関する文献研究」2002)より作成

