公園でウォーキングをしよう

公園を歩くと

芝生広場一周	約 300m
多目的芝生広場一周	約 400m
歩道橋往復	約 100m
公園全体　一周	約 800m!
歩幅 70cmの歩行で	約 1143 歩!

広場にある健康遊具

- のびのびポール
- 背のばしベンチ
- あしこしベンチ
- かたかたパネル
- ツイスト
- てくてくウォーク

～ちょっとひと息～

旧今之浦公園時代から
大切に残る文学碑
ぜひご覧ください!

～ちょっとひと息～

花壇でひとやすみ!

理想の歩き方

◎意識するポイント

- かかとから着地、足の裏全体を使う
- 目線は進行方向5m先を見ながら
- 肘は軽く曲げて後ろに引く
- 上半身はまっすぐ胸を張る
- お腹に力を入れる

この姿勢は NG!

前傾姿勢になってしまうと…
使う筋肉のバランスが悪くなり
肩や首の凝りにもつながります。
また、膝の負担増加にも
つながってしまいます。

問い合わせ先
磐田市　福祉政策課　0538-37-4831
磐田市　都市整備課　0538-37-4806