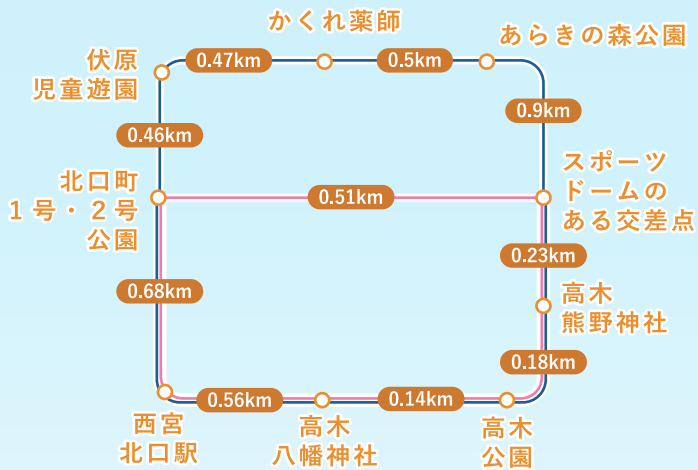


4.1km 人気のニシキタを歩くコース



体調はいかがですか？

安心してウォーキングをするためにセルフチェックを！

- ♡ 睡眠不足
- ♡ 頭痛
- ♡ 動悸・脈拍の乱れ
- ♡ めまい
- ♡ 吐き気
- ♡ だるい
- ♡ 空腹
- ♡ 下痢
- ♡ アルコールが残っている

POINT

- ・こまめな水分補給を心がけましょう。
- ・熱中症に気を付けましょう。

調子がおかしいと感じたら無理せず
ウォーキングを中止しましょう。

運動効果がアップする歩き方

運動前後にストレッチをしましょう

軽くあごを引いて
15m先を見よう。

腕を軽く曲げ、
しっかり振ろう。

おなかを引き締め、
背筋を伸ばそう。

大まかで
リズムカルに。

ひざをしっかり伸ばし、
かかとから着地。

つま先で蹴りだす。



消費エネルギーの目安

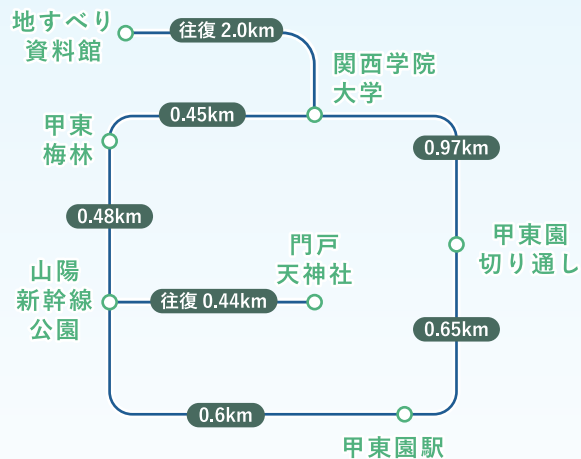
普通歩行 (70m/分)

$$3 \text{ (運動強度)} \times \text{体重} \text{ (kg)} \times \text{時間} = \text{kcal}$$

例) 体重 60kg の人が普通歩行で 1 時間歩いた場合
 $3 \times 60\text{kg} \times 1 \text{時間} = 180\text{kcal}$
 180kcal = コンビニおにぎり 1 個
 板チョコ 2/3 枚



5.6km 学びと緑の台地のコース



※距離はおおよそのものです。参考にお使いください。
 ※体調や気分に合わせて、ご自身でスタート位置とゴール地点を決めてください。

にしのみや
健康ウォーキング
マップ

甲東・瓦木



西宮市保健所
健康増進課
TEL:0798-26-3667



2023 発行



1 高木公園

子供たちに人気の広い公園。地下には緊急用貯水槽も完備。ビオトープもある公園で、地域のイベントも開かれる。

2 あらきの森公園

桜やドングリの木に囲まれた公園。アスレチック遊具と一体になった象の鼻のような滑り台は人気の的。

3 北口町1号・2号公園

線路沿いにあり地域住民の力でイベントなども行われる。鯉のぼりが飾られたり、クリスマスイルミネーションも美しい。



1 地すべり資料館

阪神淡路大震災で甚大な被害があった所。地域住民が芝桜を植えて整備し、今では憩いの緑地となっている。

2 甲東梅林

甲東公民館と一体になった梅林には、36品種・約200本の梅が植えられ、早咲きから、遅咲きまで長く楽しめる。

3 山陽新幹線記念公園

六甲トンネルの東出口の上にある公園は、新幹線が真上から見られるスポット。