

熊野町西部地区ウォーキングマップ



柿迫公園



貴船公園



神田公園



防主山緑地



石神緑地



西部ふれあい広場付近



ファミリー公園

	およその距離
第三小学校コース	1.3km
神田公園コース	1.3km
くまの・みらい交流館コース	2.6km
防主山・石神緑地コース	3.5km
町民体育館コース	3.8km
健脚外周コース	6.5km

凡例

- トイレ
- 公園・広場
- 公共施設
(パンフレット置場)
- 桜
- 看板設置場所



熊野町は平成30年で100歳を迎えます。

0m 50 100 200 300



ウォーキングのメリット

ウォーキングは、いつでも、どこでも、誰でも手軽にできます。また、生活習慣病予防や骨粗しょう症予防、ストレス解消の効果があるとされています。

ウォーキングの心得

自分のペースで、少しの時間でも継続してウォーキングしましょう。

体調が悪いとき、例えば、胸の痛みやめまい、吐き気、顔面蒼白、激しい疲労がある時や医師から運動を止められている場合は運動やウォーキングは控えましょう。

水分補給はこまめに行いましょう。

動きやすい服装（夏は通気性のよいもの、冬は保温にすぐれたもの）で、タオルは必ず持参しましょう。

交通ルールを守り、暗い時間帯には反射材入りのタスキなどをつけて、安全に楽しくウォーキングをしましょう。

ウォーキング前後は必ずストレッチをしましょう。

運動後の体調チェック

のどがかわいていなくても、水分補給をしましょう。水分は水かお茶。

運動前の体調とくらべて変化がないか確認しましょう。普段と違うと感じたらかかりつけの医師に相談しましょう。



くまの・みらい交流館 大型遊具
乳児から児童までが楽しめる遊具です。
健康遊具もあります。ウォーキング前後の
ストレッチにご利用ください。



貴船神社（坊田かずまの碑）
坊田かずま（1902年 - 1942年）は、作曲家です。日本の教育の器楽合奏の先駆者です。音楽が流れる石碑です。

熊野町西部地区 ウォーキングマップ



気持ちの元気・からだの元気

自分のペースで

ウォーキングをしよう！

熊野町 子育て・健康推進課
平成29年4月