

ウォーキングの効果

- ①動脈硬化を予防する
- ②肥満防止ができる
- ③血圧が安定する(熟睡できる)
- ④脳の老化や認知症の防止になる
- ⑤腰痛やひざの痛み防止になる
- ⑥ストレス解消になる
- ⑦体力づくりになる
- ⑧四季の変化や季節感が味わえる

重要なのは「正しい姿勢」と「無理のない運動」を続けることです。
運動は続けて行っても、小分けにしても効果は同じです。
「歩くことは足し算」感覚で気軽に行いましょう。

歩くことで活動量を増やすヒント

1. 駐車場は遠くに停める
買い物をする際は、入口から遠く離れた駐車場に車を停めましょう。
2. 階段を利用する
エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使いましょう。
3. 自転車に乗る
ちょっとした距離なら車を使わず自転車で移動しましょう。
4. こどもと遊ぶ
一緒に飛び跳ねたりするだけで身体活動量をアップします。こどもやお孫さんと遊びましょう。
5. アプリを活用する
ふくしま健民アプリなどで歩数の記録や自分のカラダ状況をチェックしましょう。

参加者募集中

だてな健幸ポイント事業



道の駅伊達の郷りょうぜん

子どもたちが自由に遊び、健康増進と情操を豊かにするための拠点施設です。交流ホール、キッズルーム、リネームなどがあり、目的に応じて自由に利用できます。利用対象は、18歳未満の児童とその保護者(就学前のお子さん)は保護者の付き添いが必要)で、市外の方も利用できます。



霊山児童館

掛田市街地の東側を流れる小国川の対岸にある標高255.2mの山です。辺りを一望できる高台は桜の名所として知られており、掛田市街地からも山頂部に染まった山斜面を眺めることができます。見ごろは例年4月上旬ころ。山頂部には懸田城跡があり、史跡としても価値があります。



茶臼山

安全なウォーキングのために

- 熱中症にならないように
のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

◆以下の症状のときや、からだの状態がいつもと違うようなときには、決して無理をしないで歩くのをやめましょう。

◆ 歩く前

- 睡眠不足のとき
- からだがだるいとき
- ひざや足首に痛みがあるとき
- 動悸が激しいとき
- 風邪気味のとき

◆ 歩いているとき

- 胸が痛くなる
- 息苦しくなる
- 疲労が激しい
- 足がもつれる
- ひざや足首が痛くなる
- めまいがする
- からだがだるい

交通ルールを守り楽しいウォーキング

道路を横断する際には、一旦立ち止まって安全確認しましょう。

歩道のないところでは、縦一列で歩きましょう。

夜間の歩行は反射材を身につけて歩きましょう。



伊達市
DATE CITY

伊達市役所
健康福祉部 健幸都市づくり課
☎024-575-1146

※季節や時間帯により状況が異なる場合があります。HP等で事前に確認ください。

名称	連絡先
道の駅伊達の郷りょうぜん	☎024-573-4880
りょうぜん 紅彩館	☎024-589-2233
りょうぜん こどもの村	☎024-589-2211
霊山体育館 (霊山中央交流館)	☎024-586-1314
霊山運動広場 (霊山中央交流館)	☎024-586-1314
霊山児童館	☎024-586-3622
まちなかサロン Yottemi	☎024-572-3765

健幸ポイント

【健康器具】背のばしベンチ、うであげアーチ

さら通りに面するボックストップパーク。健康器具の利用を目的とした直接的なアクセス可能なボックストップパークになっている。東屋も併設され休憩の場としても利用できる。

⑤ボックストップパーク金子町

④まちなかサロン Yottemi

市民の交流と憩い、街中の賑わいを創出することを目的に平成26年にオープンした施設。カフェコーナーや地元産品販売コーナーがあり、ほかにコンサートやお茶会など、1年中を通して様々なイベントが行われている。

だてな健幸
ウォークMAP

霊山コース

健幸都市のモデル地区、掛田のまちなかを歩くコースです。

【主なスポット】

- まちなかサロン Yottemi
- ポケットパーク
- 霊山児童館
- 茶臼山

まちなかサロン Yottemi

ポケットパーク西裏

ポケットパーク中町

歩きやすいカラー舗装

smart wellness DATE

③ボックストップパーク岡

【健康器具】背のばしベンチ、脇ストレッチベンチ

掛田地区の山どう通りに面するボックストップパーク。トイレが整備してあり、トイレ休憩にも使用できる。

②ボックストップパーク西裏

【健康器具】背のばしベンチ、脚のばしストレッチャー

掛田駅の目の前にあるボックストップパーク。すぐ隣に背の高い木が生えているため日影になる部分が多く、涼しげなボックストップパークになっている。

①ボックストップパーク中町

【健康器具】背のばしベンチ、タートル踏み台昇降機

小国川沿いにあるボックストップパーク。まちなかから少し離れたため、とても静かなボックストップパークになっている。東屋から見える景色がとてもきれいであることも特徴の一つ。

ウォーキングスポット紹介

健幸都市のモデル地区、掛田のまちなかを歩くコースです。
 コース上には、まちなかサロンのYottemi、ポケットパーク、霊山
 児童館といったスポットがあります。自分に合ったコースを
 選ぶことで子どもから大人まで楽しんでウオーキングする
 ことができます。

