

遊・悠・友と歩こう健康ロード

駅を起点・終点として市内の公園、緑地を歩いて巡る5コースをモデルコースとして紹介します。
自然の風と音、香りを全身で受けとめ、遊び心もち、悠々と友人と語り合いながら歩いてみませんか。



別冊でウォーキングマップもあります。
ぜひそちらもご覧ください。

都市緑化と
健康づくりの連携



★が目印 探しに行こう!! ペース体感ゾーン



市内の10か所(平成27年3月末現在)の公園にウォーキングペース体感ゾーンを設置しています。まずは下記2か所の施設で「あなたの星の数」を測定しましょう。30秒間で判定された星まで歩く早さが自分に合ったウォーキングペースになります。へいしゅうくんと「★」が目印!公園へ行って探してみてくださいね!

※あなたの星の数を知るには?
健診結果をお持ちいただくと、あなただけの「運動・食生活支援メニュー」をお作りします。メニューをもらって、さっそく公園へお出かけください!

◎場所・日時
【しあわせ村】毎週水・金曜日 9:00~19:30 (※12:00~13:00は除く)
毎週土曜日 9:00~12:30
【市民体育館】毎週水曜日 9:00~15:30 ※12:30~13:30は除く
対象者/18歳以上の市内在住・在勤者・在学者
持ち物/健康診断(血液・尿検査など)の結果
☆ウォーキングペース体感ゾーンは
10か所の公園に設置しています。

- ・聚楽園公園・加家公園・上野台公園・平地公園
- ・元浜公園・公家緑道・大池公園・大堀緑道
- ・加木屋南公園・加家緑道



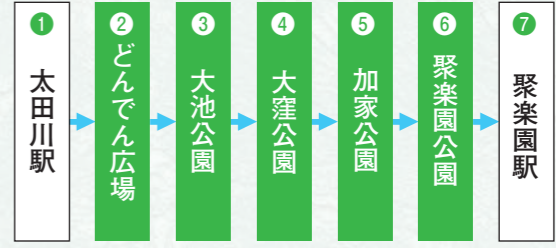
健康器具

東海市では、公園を子どもから大人まで幅広い方々に利用していただくため、健康器具の設置を進めています。いろいろなタイプの健康器具を利用することで、簡単に体力チェックなどが行えます。



駅と公園を結ぶ5つの散策ルート

ルート①
距離▶約5.0km 歩数▶約8,300歩 時間▶約70分
(※歩数は成人男性の場合)



- トイレ
- 健康器具
- ペース体感ゾーン
- 将来計画

ルート2

距離▶約7.0km 歩数▶約11,700歩 時間▶約100分
(※歩数は成人男性の場合)

- 1 太田川駅
- 2 どんでん広場
- 3 大池公園
- 4 大窪公園
- 5 加家公園
- 6 加家緑道
- 7 大田公園
- 8 太田川駅



ルート3

距離▶約5.0km 歩数▶約8,300歩 時間▶約70分
(※歩数は成人男性の場合)

- 1 尾張横須賀駅
- 2 公家緑道
- 3 元浜公園
- 4 養父新田緑地
- 5 尾張横須賀駅



ルート4

距離▶約3.8km 歩数▶約6,700歩 時間▶約60分
(※歩数は成人男性の場合)

- 1 高横須賀駅
- 2 岩屋口史跡公園
- 3 中ノ池公園
- 4 加木屋緑地
- 5 南加木屋駅



ルート5

距離▶約4.5km 歩数▶約7,800歩 時間▶約70分
(※歩数は成人男性の場合)

- 1 南加木屋駅
- 2 大堀緑道
- 3 加木屋南公園
- 4 加南ふれあいの森
- 5 八幡新田駅

