

## ウォーキングのメリット

- 脳を刺激し老化予防や認知症予防も！
- 血のめぐりが良くなり、新陳代謝がアップ！
- 生活習慣病の改善も！
- 脂肪燃焼し、ダイエットにも！
- 骨や筋肉が丈夫に！
- 気分転換やストレス発散にも！



## ウォーキングをする際の注意点

- 前後の準備体操を念入りに。
- 体調不良時や、悪天候時は無理せずに。
- 持病がある方、まずは主治医に相談を。
- 交通事故に注意！  
暗い時間に歩く場合、防犯にも十分注意を！



## 準備するもの(服装・持ち物など)

- 動きやすい服 (汗を吸収するもの)  
※必要に応じて防寒具  
(ウインドブレーカー、手袋など)
- 歩きやすい靴 ● 水分 ● タオル
- 帽子 ● 歩数計 ● 反射材、ライト等

※暗くなってから歩く場合は、  
自分の存在を周囲に知らせる  
ように必ず身につけましょう。

※服装は明るめのものが  
おすすめです。



普段よりも少し速めに  
汗ばむ程度の  
スピードで



# Let's Walking!

背筋を伸ばし  
胸を張って  
堂々と

1秒ごとに  
『はく』『はく』  
『吸う』『吸う』と  
呼吸はリズムカルに

あごを引き  
視線はまっすぐ  
遠くの地面へ

歩幅は少し広く  
かかとから着地し  
つま先で蹴る

腕は前後に  
大きく振る

脚を  
伸ばして

お尻を軽く  
引き締める



六戸町



# ウォーキング まっぶ

ラジオ体操やウォーキングなど  
自分にあった運動習慣を身につけます

- 六戸町健康づくり宣言2015 ●  
～一人ひとりが  
健康づくりの主役に！～

自分でがんばった結果を記録して、  
ろくへの元気アップポイント事業を  
活用しポイントをためて  
商品券をゲット！



★ お問い合わせ先 ★

六戸町福祉課 ☎55-4597

★10分間のウォーキングは、歩数にすると  
だいたい1,000歩くらいです。  
★体重60kgの人が100kcal消費するためには、  
軽い散歩だと30分前後、  
ウォーキング(速歩き)だと約25分です。  
★このマップの距離や時間、カロリーは、  
あくまでも目安の数字です。

### ★ 六戸町総合運動公園 ★

距離は目安です。天候や体調に合わせて、無理せずウォーキングを楽しみましょう。

スタートコール

メイプルAコース  
アップダウンが多く長めのコース  
1周 約2.3km

メイプルBコース  
アップダウンが少なく短めのコース  
1周 約1.4km

多目的グラウンド、テニスコート、ローラースケート場、事務所、陸上競技場、円形劇場、野球場、相撲場、至役場総合体育館

歩数計や  
スマホアプリなどで  
歩数や消費エネルギーを  
確認したり、記録することで、  
励みになるかもしれせんね。

至十和田市 国道45号線 至おいらせ町

十和田・三沢バイパス

たての台 団地

六戸町 役場

道の駅 ろくのへ

六戸小学校

長栄橋

奥入瀬川沿いを歩く

睦橋

六戸町 消防署

六戸中学校

六戸高校

絆の森

総合運動公園★

★ 館野公園

1 2 3 4 5 6

役場から約4km地点  
十和田三沢線の  
バイパス到着の辺り

役場から約3km地点  
たての台配水塔の辺り

● 官庁街をてくてくコース…  
両側に歩道があるので  
安心して歩くことができます。  
自分のペースで、距離を  
選んで歩いてみましょう。

役場から約2km地点  
右手の広々とした  
牧野を過ぎ  
ちょうどたての台団地の  
入口の辺り

役場から約1km地点  
消防署の辺り  
消防署までは  
上り下りあり

高屋敷公民館前を  
通過したら右折する  
(県道米田・六戸線)

長栄橋の手前を右折

睦橋の手前を右折

### ★ 館野公園 ★

公園内には  
トイレが  
何か所か  
あります。

六戸高校グラウンド、絆の森、さつき沼、あすまや、遊具施設、六戸町郷土資料館、熊野神社、六戸中学校、六戸中学校グラウンド

● 赤コース  
約1.5 km (20分程度)  
坂道ちょいありコース

● 青コース  
約1.1 km (15分程度)  
さつき沼の景色満喫コース

● 黄コース  
約0.75 km (10分程度)  
お気軽コース

### 『六戸町歩こう会』

～私たちも、このコースを  
歩いています～

六戸町歩こう会は、健康の維持向上を  
図るため、4～11月までの間、  
町内・町外あちこちの景色を  
楽しみながら歩くグループです。  
興味のある方は六戸町福祉課  
☎55-4597までお問合せください!