



地元を歩こう お気軽ウォーキング

歩けば
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

忍者食丸くんが、皆さんが楽しく元気に暮らせるように、地域の健康づくり推進員・食生活改善推進員(※1)が中心となって作成した「ウォーキングマップ」(※2)を紹介します。

※1 運動・栄養・休養のバランスのとれた生活習慣を自ら実践するとともに、健康づくりを身近な地域の中に広めていく活動を行うボランティア。食生活改善推進員は、全国組織。
※2 誰でも気軽に楽しくウォーキングを楽しむことができるよう、市民の皆さんの身近な場所の見どころポイントを掲載したマップ(一部加工あり)。市ホームページから閲覧可。

健康増進課 ☎(626)1126

篠井地区健康づくり推進委員会

篠井地区 ウォーキングマップ

篠井地区田園散歩

コース距離**4.32km** 所要時間**54分**
弘法大師が名付けた篠井地区
榛名山の眺めを楽しむコースです

篠井地区市民センター	1,060m	県林業センター	1,600m	田谷橋	700m
360m	14分	600m	20分	8分	
5分		7分			

篠井地区市民センター
地域の人の交流の場となっています。平成23年11月には、地域内交通「篠井はるな号」がスタートし、多くの人に利用されています。

篠井小学校
正面玄関付近にある笠松は、明治25年に移転開校した時からある樹齢100年以上にもなる立派なマツです。

県林業センター
センター内には多くの木々がありますが、その中でもヒマラヤ杉の松ぼっくりは、バラの形をしています。見つけることができた人は、良いことが起こるかも知れません。
※赤松林では、バードウォッチングも楽しめます。

篠井地区市民センター

篠井小学校の笠松

県林業センター

田谷橋(逆川)
冒険活動センターを利用中の子どもたちが、カヌーの体験をしている様子が見られることがあります。

どこからでも榛名山が見えます

曲坂橋から見える風景
高原山のとっておきビューポイントです。

未舗装のため足元にご注意ください

まがりさか
曲坂橋

冒険活動センター

児童養護施設
下野三楽園

田谷橋

逆川

たや さかさかわ
田谷橋(逆川)

AED設置場所

WCトイレ設置場所

【消費エネルギー計算式】
3.3 (運動強度) × 体重 kg × 時間 × 1.05 = kcal

体重60kgの場合、このコース消費カロリーは187kcalで、生うどん1玉(180g)の3分の1玉相当です。
※参考:写真は、篠井のうどんです。

篠井地区健康づくり推進員 会長 村田 弘子さん

榛名山の眺めを 楽しめます

篠井地区のウォーキングマップはとても自然豊かなコースです。コース内のどこからでも榛名山を眺めることができ、さまざまな角度から榛名山の景色を楽しむことができます。また、県林業センターにある松ぼっくりは、珍しいバラの形をしており、見つけることができた人は良いことが起きるかも知れません。田舎に帰ってきたような懐かしさを感じさせるコースとなっていますので、皆さんも篠井地区のウォーキングを楽しんでみませんか。

歩く前には必ずチェック

- 体調チェック
- 体調の悪い人は無理をしない
- 治療中の病気がある人は、かかりつけ医に必ず相談をする
- 水分摂取は小まめに(ウォーキング中も忘れずに)

効果的なウォーキングのポイント

- 目線は正面
- 背筋を伸ばす
- 体の力を抜いてリラックス
- かかとから着地
- 腕は前後に大きく振る

◎「地元を歩こう お気軽ウォーキング」は、動画でもご覧いただけます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
◎ 映写機マークのある写真に、アプリをダウンロードしたスマートフォンまたはカメラ付きタブレットをかざすと、12月上旬から、AR(拡張現実)で動画をご覧いただけます。設定方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

