



市食育応援キャラクター
忍者食丸くん

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所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

中央・城東・峰地区健康づくり推進委員会 峰地区の歴史再発見ができる 緑のオアシス

中央・城東・峰地区 ウォーキングマップ

コース距離**3.61km** 所要時間**45分**
大正時代からの宇都宮大学内の建物・庭造り・樹木植物とふれあうコースです。

宇都宮大学 フランス式庭園	1,545m 20分	江川	615m 7分
735m 9分	峰地藏	715m 9分	鶏峯神社

宇都宮大学 フランス式庭園
うつのみや百景にも選ばれているとても美しい庭です。
庭園には、さまざまな樹木が植えられており標高水準点も設けられています。

鶏峯神社
けいほう 鶏峯神社
毎年11月に神楽が開かれている歴史ある神社です。

峰地藏
延生地藏の妹地藏ともいわれ、地域の人が守り続けている子育て地藏です。

宇都宮大学 峰ヶ丘講堂
宇都宮大学は、大正12年に宇都宮高等農林学校として開校し、翌年には峰ヶ丘講堂も建設されました。
現在は講演会やテレビドラマの撮影など、幅広く利用されています。

江川
一級河川に指定され、春は菜の花がきれいに咲き、ウォーキングする人も多いです。

久部街道
鬼怒川の船渡しから水戸黄門も通ったといわれている街道です。

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
156kcalで パナナ(中) 2本弱相当です。

中央・城東・峰地区健康づくり推進委員会
会長 鈴木 知子さん

緑と歴史も感じるコース

中央・城東・峰地区のウォーキングマップは、主に宇都宮大学峰キャンパス内を歩くコースです。大学内にはフランス式庭園をはじめ、珍しい樹木植物がたくさんあり、季節ごとにととても見応えのあるコースです。また、大学の外に出ると、鶏峯神社や峰地藏など、地域の人たちに大切にされている見どころもあります。

ぜひ、この地区のウォーキングマップを皆さんに活用していただき、健康維持に役立ててもらえらうれしいです。

歩く前には必ずチェック

- 体が楽に自由に動かせる服装 **服装編**
- 気候に合わせて体温調節をする
- 膝や足の関節に負担のかからないスポーツシューズを
- 靴は爪先部分に余裕があり、窮屈でないものを

運動強度をアップするために

- いつもより歩幅を広く
- 脈拍数は徐々に上げる
- ※脈拍数には個人差があります
- ※ウォーキング中の目安は60歳代で、1分間に120回です(健康づくりのための身体活動基準2013より)
- ずっと早歩きではなくゆっくり歩くときを組み合わせる

◎「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、10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。

