

天伯団地周遊コース

長いコース : 4.4km 約60分 約7,300歩
 短いコース : 3.3km 約40分 約5,500歩

団地内の3公園そばを通り抜け、梅田川や遠くの山並みを眺めながらのんほいパーク方面を目指す、ゆったりとした散歩コースです。

ウォーキングの主な健康効果

生活習慣病予防

血圧の低下、血中脂肪や血糖の減少など、生活習慣病の予防・改善が期待できます。心肺機能の向上や血管の若返りなどにも効果があります。

肥満防止

多くの酸素を体内に取り入れ、効率よく体脂肪を燃焼させることができます。肥満防止やメタボリックシンドロームの予防にもなります。

ストレス解消

歩くことで自律神経のバランスが整えられます。自然のなかを歩くことで、気分的なリフレッシュ効果が得られ、メンタルヘルス不調の要因を減らし、うつ病の予防にも効果が期待できます。

老化防止

歩くことで足の筋肉が活発に働き、脳が刺激されます。また多くの酸素が脳に運ばれ、脳細胞が活性化され、また脳の血管の老化を遅らせます。

骨粗しょう症対策

歩くことで無理なく骨に刺激が加わり、骨が強化されるとともに、骨の老化を遅らせる効果があります。



東高田・梅田コース

長いコース : 4.0km 約60分 約6,700歩
 短いコース : 3.0km 約45分 約5,000歩

のんほいパークより、菜の花や桜を眺めながら、緑豊かな田園地帯を通り抜け伊豆榮神社を目指す、ゆるやかなアップダウンのあるコースです。マイペースで歩きたい方におすすめ。



危険
 「横断歩道」ありません
 注意してください！
 交通量が多い時は
 横断せずに！

**スタート・ゴール
 地点**
 動物園西門駐車場

至二川駅
 体操や休憩も
 出来ます
 小さな広場

長いコース : 4.0km 約60分 約6,700歩
 短いコース : 3.0km 約45分 約5,000歩



危険
 多方向からの
 車に注意！
 前後左右確認して
 渡りましょう！！

危険
 「横断歩道」ありません
 注意してください！
 見通しが悪いので横断する
 ときは気をつけて！



**毎年健診を
 受けよう！！**
 ウォーキング、食生活の
 改善の効果を健診で
 確認しましょう。