

野依ウォーキングマップ

自分の健康は自分で作る！
体を動かしていろいろ発見★
野依町の良さを実感しよう！

【普通歩行】とは、100メートルを
1分29秒で進む速さ(67m/分)

【早歩き】とは、100メートルを
1分で進む速さ(95~100m/分)



元気になる! 元気になれる!!
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るので、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。
- 老化防止**
歩くことで足の筋肉が活発に働き、大脳が刺激されます。また多くの酸素が脳に運ばれ脳細胞が活性化され、脳の血管の老化を遅らせます。
- 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、気分的なり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そうと病の予防にも効果が期待できます。
- 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。

様々な楽しみを発見して
野依町の四季を感じながらの
健康な体づくり♪
まずは、始めてみましょう!

野依町いこまいコース

歩行距離 **3.7km**

歩行時間 普通歩行 **55分**
早歩き **40分**

歩数目安 **5,000歩**

古い町並みや神社仏閣を見ながら散策が楽しめる。野依町の歴史を体感出来るウォーキングコースです。

野依四季散策コース

歩行距離 **4.9km**

歩行時間 普通歩行 **1時間15分**
早歩き **50分**

歩数目安 **7,000歩**

野依校区は自然豊かな町で、四季折々の風景が見られるウォーキングコースです。楽しみながら健康づくりが出来ます。