



楽しく！安全に！続ける！ための

生涯を健康で暮らせる健康文化都市



ウォーキング ワンポイントアドバイス⑤

今回のテーマは「いつもと違うコースを楽しもう！」

ウォーキングは、「いつでも」「だれでも」「どこでも」気軽にできる健康法です。皆さんそれぞれに、近所の定番のコース、季節の風景を楽しむコースなど『お気に入りコース』があると思います。

今回は、いつもと違うコースを歩いてみることで、新たな発見や楽しみを見つけるためのヒントをご紹介します。

伊勢の見どころ再発見

◆ウォーキングコースを活用し 市内の名所や公園などを楽しむ

市内には、名所や公園がたくさんあります。

まだまだ知らない場所もあるはずです。ウォーキングを兼ね、新しい地域に足を延ばしてみませんか？

ウォーキングマップをベースに、情報を書き込むことで、マイマップの完成です！



こんな楽しみ方は
いかがでしょうか？

◆ウォーキングコースを活用し 距離や運動強度など難易度の高いコースに挑戦する

ウォーキングコースを「スタート地点（地域）」「距離」「運動強度」「消費エネルギー」順にまとめた一覧表を作成しています。ウォーキングコースを選ぶ際の参考にしてください。

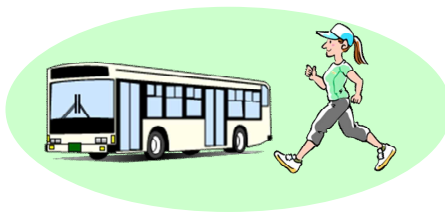
全コース（82コース）の内、最短距離のコースは〈0.5Km〉で「No.28いきいき健康ひろばコース①★ひろば1周コース★」、最長距離のコースは〈9.6Km〉で「No.34古市参宮資料館～養命の滝コース」となっています。（R6年3月現在）体力や、運動習慣の状況と相談しながら、徐々に距離の長いコースや、運動強度の強いものに挑戦してみるのもおすすめです。

一覧表は、市ホームページや健康テラスで見ることができます。

◆ウォーキングコース×公共交通機関を活用し、 小旅行気分ウォーキングを楽しむ

電車やバスを使うことで、ルートや時刻表を調べたり、いつもと違う風景を見たりすることで、さらに脳が活性化し、認知症予防にも役立ちます。

いままでと一味違うウォーキングの楽しみ方に挑戦しましょう！



検索：伊勢のまちを楽しくウォーキング



QRコード

伊勢市健康課