



# ~水と緑のある風景を訪ねて~ 南区を歩こう!

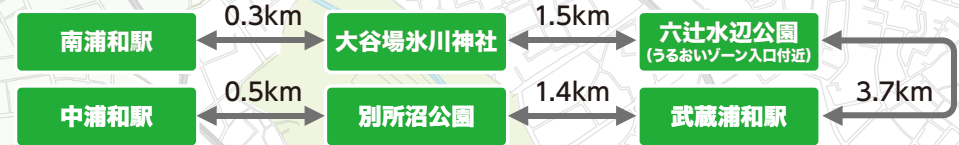
南区には自然や文化を語る緑が多く残されており、「花と緑の散歩道」「六辻水辺公園」などの緑を繋ぐ緑道・遊歩道が整備されています。四季の風景を楽しみながら「健康ウォーキング」はいかがでしょう?

## ウォーキングコースガイド

緑を身近に感じながら歩けるコースです。六辻水辺公園は4つのゾーンに分かれており、それぞれの景色が楽しめ、「花と緑の散歩道」は桜やあじさいを楽しみながらウォーキングができる歩道です。別所沼公園はウォーキングやジョギングを楽しむ人で日々にぎわいを見せています。

- 道のり 約7.4km
- 所要時間 約1時間51分
- 消費カロリー 350kcal (おにぎり2個)

## コース行程



## ウォーキングをはじめよう!

~ウォーキングの健康効果とその前に~

- 効果1 生活習慣病の予防**  
有酸素運動によって呼吸・循環器系が鍛えられるとともに、代謝が盛んになります。
- 効果2 転倒・腰痛の予防**  
歩くことで足腰の筋肉が鍛えられ、バランス感覚も養われます。
- 効果3 ストレスの低減**  
全身の血行がよくなり自律神経の働きが整います。刺激が脳に作用して気分が爽快になります。

- はじめる前に  
膝や腰などの痛み、糖尿病・高血圧症など持病のある方は、運動をはじめの前に主治医に相談しましょう。
- 心がけること  
疲れたら無理をせず休憩を挟みましょう。体調がすぐれないときは時間を短縮するか、勇気をもって中止しましょう。