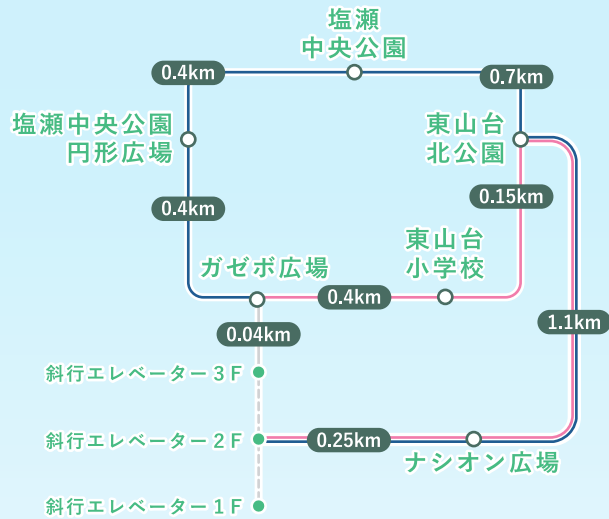


2.9km 風景とアートを楽しむコース



体調はいかがですか？

安心してウォーキングをするためにセルフチェックを！

- ♡ 睡眠不足
- ♡ 頭痛
- ♡ 動悸・脈拍の乱れ
- ♡ めまい
- ♡ 吐き気
- ♡ だるい
- ♡ 空腹
- ♡ 下痢
- ♡ アルコールが残っている

POINT

- ・こまめな水分補給を心がけましょう。
- ・熱中症に気を付けましょう。

調子がおかしいと感じたら無理せず
ウォーキングを中止しましょう。

運動効果がアップする歩き方

運動前後にストレッチをしましょう

軽くあごを引いて
15m先を見よう。

腕を軽く曲げ、
しっかり振ろう。

おなかを引き締め、
背筋を伸ばそう。

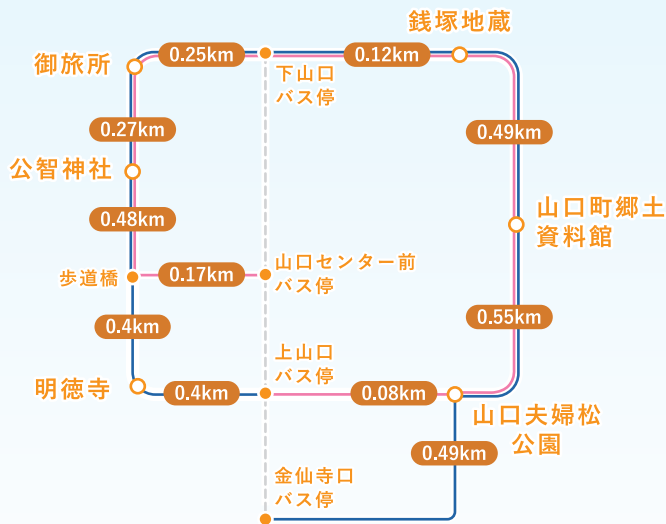
大またで
リズムカルに。

ひざをしっかり伸ばし、
かかとから着地。

つま先で蹴りだす。



3.4km 有馬川緑道と歴史のコース



消費エネルギーの目安

普通歩行 (70m/分)

$$3 (\text{運動強度}) \times \text{体重} (\text{kg}) \times \text{時間} = \text{kcal}$$

例) 体重 60kg の人が普通歩行で 1 時間歩いた場合
 $3 \times 60\text{kg} \times 1 \text{時間} = 180\text{kcal}$
 180kcal = コンビニおにぎり 1 個
 板チョコ 2/3 枚



※距離はおおよそのものです。参考にお使いください。
 ※体調や気分に合わせて、ご自身でスタート位置とゴール地点を決めてください。

にしのみや
健康ウォーキング
マップ

塩瀬・山口



西宮市保健所
健康増進課
TEL:0798-26-3667



2023 発行

1 斜行エレベーター

高低差 60m の住宅地と駅を繋ぐ。
1 階と 3 階には、池田満寿夫氏の彫刻や
レリーフなどが飾られている。



2 ナシオン広場

地形の高低差を取り入れた広場全体がアートな公園。
広場の一番下にある大きなプロペラのような作品がシンボル。



3 塩瀬中央公園・円形広場

高低差のある広大な公園の真ん中の開放的な
テラスあたりは、春の桜や秋の紅葉などもきれい。



1 有馬川緑道

春には桜並木、初夏には蛍が飛び、
秋には彼岸花の群生が見られる有馬川沿
いの遊歩道。



2 山口町郷土資料館

山口町の歴史や文化、生活、だんじりなどが
展示され、山口町のすべてが分かる施設。



3 公智神社

木材の神といわれる久々能智（くくのち）を祀る氏神様。
10月にある 8 基のだんじりが集まる秋祭りは壮観。

