

あしやウォーキングマップ

令和元年9月発行
Vol.01

芦屋市保健センター
芦屋市呉川町14番9号 芦屋市保健福祉センター3階
TEL:0797-31-1586 FAX:0797-31-1018

作成にあたって

本市は、健康づくりや食育活動の施策を総合的に推進するため、「第3次芦屋市健康増進・食育推進計画」を策定し、「親と子の健康づくりの推進」、「健康寿命延伸に向けた健康づくりの推進」、「主体的な健康管理の推進」、「健全な食生活の推進」を基本目標に掲げ、様々な取組を進めています。

この「ウォーキングマップ」がみなさまの健康づくりにご活用いただけましたら幸いです。

本市はこれからも、だれもが気軽に健康づくりができる「みんなで健やか 元気なあしや」の実現をめざします。



令和元年9月

ウォーキングについて

ウォーキングは、いつでも、どこでも、誰でも手軽に始めることができますので、子どもから高齢者まで生涯を通じて取り組むことができます。健康づくりにも最適で、生活習慣病の予防、ストレス解消、ダイエットなどの効果もあります。

- ・コースは地図内の赤線部分です。コースを1周しますと、健康保持のため1日に望ましい歩数(8,000歩)を歩くことができます。
- ・コース内どこからスタートしてもかまいません。

さあ、ご自宅から一歩外に出て、健康づくりに取り組んでみませんか？



子どもも大人も楽しもうコース

ウォーキングコース:全長4.3km 所要時間:75分 歩数:7,200歩
【所要時間:60m/分(3.6km/時)で換算 標準歩数:1歩60cmで換算】
ショートコース:全長2.4km 所要時間:40分 歩数:4,000歩

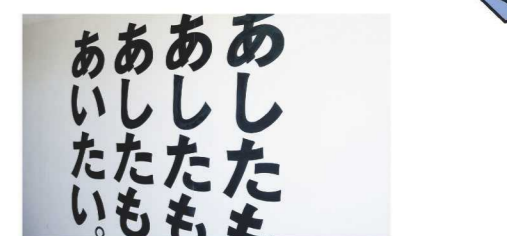
歩いて探そう
芦屋の魅力
再発見



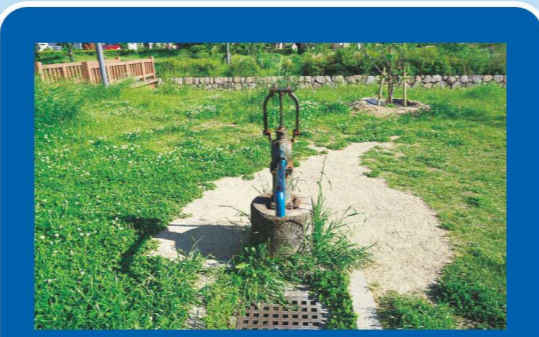
中央緑道(シーサイドプロムナード)
中央緑道は、緑が多い歩行者専用道です。途中には、日本庭園風の西浜公園があります。西浜公園は、小さな池や滝、植物などがあり、風情を醸し出しています。



チャンネルパーク
芦屋浜と南芦屋浜の間の海域水路と両側の緑地や親水性護岸はチャンネルパークと呼ばれています。水路ではヨットやカヌーなどのマリンスポーツを楽しんでいる姿を、親水性護岸では散策を楽しめます。



アートワーク(南芦屋浜団地内)
南芦屋浜団地内において、住民間のコミュニケーション創出を目的とした「南芦屋浜コミュニティ&アート計画」で制作。アーティストによる9作品と市民参加による2作品があります。



探してみよう! ①
~どこにあるでしょう?~



芦屋市総合公園
芦屋市総合公園には、子ども向け遊具、芝生広場、ピオトープ、バーベキューコーナーなど様々な施設があります。



親水中央公園
親水中央公園は、せせらぎがあり、夏には子どもたちの水遊びができます。また広い多目的広場があります。

役立つ施設情報

- | | | | |
|--|----------|--|--------|
| | トイレ | | 子供向け遊具 |
| | おむつ替えシート | | 自動販売機 |
| | 多目的トイレ | | 駐車場 |
| | ベンチ | | コンビニ |
| | 東屋 | | スロープ |
| | 水飲み場 | | 喫茶 |
| | 健康遊具 | | 授乳スペース |

文化の風を感じようコース

ウォーキングコース:全長4.7km
 所要時間:80分 歩数:7,900歩
 【所要時間:60m/分(3.6km/時)で換算 標準歩数:1歩60cmで換算】

ウォーキング時の靴,服装

<靴の選び方>

- ①通気性がよいもの。
- ②足の幅や甲の高さがあっているもの。
- ③つま先に余裕があり、適度に曲がるもの。
- ④靴底は少し厚みがあり柔らかく滑りにくいもの。

<服装>

ウェア:伸縮性があり、汗の吸収がよいもの。

帽子:適度なひさしのあるもの。
 (夏場は熱中症予防や紫外線対策に、冬場は防寒対策になります。)

持ち物:タオル、水分補給用の飲み物。



正しい歩き方

ポイント①

遠くを見ることを意識しましょう。

ポイント②

腕を軽く曲げ、しっかり振りましょう。

ポイント③

背筋を伸ばし、おへそから前に運ぶイメージで歩きましょう。



ウォーキング時の注意点

- ・交通ルールを守って歩きましょう。
- ・ウォーキングの前後にウォーミングアップとストレッチを行いましょう。
- ・歩くスピードは、息がはずむ程度を目安に、ご自身の体調に合わせて調節してください。
- ・15分~25分に1回を目安に、水分補給をしましょう。暑い時期は特に注意が必要です。炎天下でのウォーキングは控えましょう。
- ・疲労感・めまい・吐き気・息苦しさなど体調不良を感じたらすぐに中止し、早めに受診してください。
- ・普段から運動習慣がない方や持病がある方は、かかりつけ医にご相談ください。



探してみよう! ②
 ~どこにあるでしょう?~



芦屋中央公園
 約5haの広さを持つ芦屋中央公園は、野球場や芝生広場などを利用したスポーツがさかんです。園内はスポーツ施設のほか、健康遊具や散策など市民の憩いの場として利用されています。



保健センター(健康スポット)
 保健センターでは、赤ちゃんからご高齢の方まで、市民の健康づくりを推進するため、色々な保健サービスを行っています。また、自動血圧計・体重計・体組成計をロビーに設置しています。ご自身の身体の状態を知るために、是非ご利用ください。



芦屋公園
 芦屋公園は樹齢150年余の市木クロマツ約420本が茂っています。公園西側に面した芦屋川沿いの歩道は風が心地よく、美しい景色を眺めながら、歩くことができます。



臨港線
 かつて海と市街地を隔っていた防潮堤が残されている、幅が広く歩きやすい道です。防潮堤には、芦屋市制50周年の記念事業のイベントで描かれた絵があり、絵を見ながらウォーキングできます。



文化ゾーン
 市立図書館・谷崎潤一郎記念館・美術博物館が隣接しています。様々な展示や企画がされています。

役立つ施設情報

	トイレ		子供向け遊具
	おむつ替えシート		自動販売機
	多目的トイレ		駐車場
	ベンチ		コンビニ
	東屋		スロープ
	水飲み場		喫茶
	健康遊具		授乳スペース