

気持ちよく歩くためにここに気をつけてね!

- 軽い体操やストレッチなどで、準備運動と整理運動を行いましょう。
- 体に痛みがあるときや、高血圧などの持病がある方は、かかりつけの医師に相談してから始めましょう。
- 体調が悪いときはやめましょう。
- その日の体調にあわせて運動量を調整しましょう。
- 水分補給をこまめに行いましょう。
- ムリは禁物です。長く続けることを目標にしましょう。



わたしのウォーキング日記

月日	歩いたタワー(例A~E)	距離
/	~	km
10日間の集計		km

コピーをとってお使いください。

吉田町 健康づくり課 吉田町住吉 1567 番地
電話 0548-32-7000 ファックス 0548-32-7462

歩いて知ろう!
津波避難タワーと自分の健康

吉田町 15タワーぐるっとウォーキングMAP



吉田町健康づくり課

吉田町 15タワーぐるっとウォーキングの魅力だよ!

- 肥満や生活習慣病の予防・改善
- 階段を登れば、足腰の筋力アップ
- ストックを使えば、消費カロリー 20% アップ
- 骨が丈夫になり、骨粗鬆症を予防
- 大脳を刺激して、頭の老化を予防
- 血液の流れが良くなり、新陳代謝アップ
- 心臓や肺の機能アップ
- タワーからの眺めで、気分転換とストレス解消



③ 富士見コース
距離: 約4.6km
時間: 約60分



② せせらぎコース
距離: 約6.4km
時間: 約65分



① おさいコース
距離: 約3.9km
時間: 約50分

最初はムリをしない
で少しずつ距離を伸
ばしていこう!
ショートコースでも
きつい方は自分が歩
ける距離を歩こう
ね。続けることが大
切だよ。



ショートコース

初心者さんにおすすめ!
歩いて知ろう!
津波避難タワーと自分の健康

15タワーぐるっとウォーキングMAP