

のんびりコース

役場～開成駅前公園(4.8km 約65分)

神社やお寺を通りながら駅前公園へ向かいます。開成南小学校が見えてきたらゴールはもうすぐです。

←こちら
新コース
です



ふるさとコース

あじさい公園 周遊(4km 約60分)

田園風景が広がり、水路や水車などを眺めるとなつかしい気分になります。開成町の歴史文化遺産でもある瀬戸屋敷に立ち寄ってみましょう。

歩いて
みませんか?



ぼくの看板が、
目印だよ!



トイレ 身障者用有り

なかよしコース

役場～開成駅前公園(2.2km 約30分)

開成小学校から吉田島交差点までが1kmなので、何分で、何歩で歩けるか脚力チェックの場として利用できます。

せせらぎコース

開成駅～あじさい公園(3km 約40分)

町の玄関、開成駅から酒匂川の土手沿いを歩きます。さわやかな風を感じながらあじさいを鑑賞しましょう。開成水辺スポーツ公園は町民の憩いの場です。

誰でも安全に歩ける
新ウォーキングコース

コースの見直しにあたっては、健康普及員と健康普及員OBあゆみ会が、現地調査を行い、コースを選びました。歩き慣れた人、子ども連れの人、友達と一緒に歩く人、様々な状況を考え、誰もが楽しく安全に歩けるようなコースを作りました。

ウォーキングは、体内に酸素を取り入れる「有酸素運動」で、体脂肪を燃焼させるなどダイエツト効果があります。また、足を動かすことにより、血液の流れが良くなるなど循環器機能が向上し、周りの景色を楽しみながら歩くことで、ストレスの

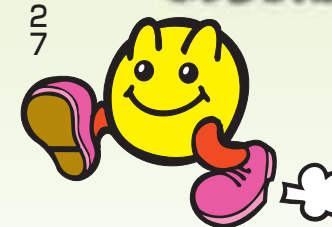
コースの見直しにあたっては、健康普及員と健康普及員OBあゆみ会が、現地調査を行い、コースを選びました。歩き慣れた人、子ども連れの人、友達と一緒に歩く人、様々な状況を考え、誰もが楽しく安全に歩けるようなコースを作りました。

開成町は「日本二元気・きれいな健康なまち」を目指しています。「健康なまち」にする取組みの一つとして、運動を推進しています。そのなかでも、ウォーキングは誰でも気軽に始められる運動です。現在ある町のウォーキングコースを見直し、新しく開発された南部地区を加え、新しいウォーキングコースを作りました。

問 保険健康課

☎ 84-10327

ポツ歩ちゃん



5月27日(水)、
新ウォーキングコースを
一緒に歩きましょう

ポイントラリー
対象事業です。



日時 5月27日(水)
集合時間 9時30分～11時30分
集合・解散場所 開成町民センター前
持ち物 飲み物、帽子、タオルなど
費用 無料

今年の開成町チャレンジデでは、毎月開催している「歩こう会」で新コースを歩きます。新ウォーキングマップを手に、新しくできた公園や開成南小学校周辺の町並みを眺めながらウォーキングを楽しみませんか。(参加者全員に、新ウォーキングマップを当日配布します。)

解消にも効果があります。毎月開催している歩こう会では、参加者と一緒にウォーキングを行い、楽しさを体験しています。