

健康増進課

おすすめ

ウォーキングコース

健康増進課おすすめのウォーキングコースをご紹介します。市役所を起点に周回できる遊歩道コースです。
運動したいと思ってもなかなか実行できない方、手軽にできる有酸素運動「ウォーキング」をはじめませんか？
運動は、生活習慣病予防やリフレッシュ効果があり、心身共に充実した生活につながります。

市役所

スタート



3分

200m

ひまわり公園

10分

700m

いちよう公園

13分

900m

けやき公園

5分

250m

市役所

ゴール



距離：約2km

時間：約30分

歩数：約3,000歩

消費カロリー：約100Kcal

特徴

レンガ道、また、植栽も多く、楽しく軽快に歩けます。



コース内には
こんなタイルも
ありますよ！

けやき公園散策コース

距離：1周約360m

時間：約5分

歩数：約500歩

足に負担の少ないゴムチップ舗装。
木々に囲まれ、さわやかな風が
感じられます。

特徴



紅葉の時期も
おすすめ！

新福寺北街区公園

いちよう公園

のっぽ公園

けやき公園

新福寺公園

文化センター
アクロス

結城市役所

ひまわり公園

下り松中央公園

ひまわり公園には
健康遊具があります。
ウォーキングにストレッチも
プラスしてみませんか。

ウォーキング
のポイント

こまめな
水分補給を
忘れずに！

●人は汗をかくことで体温の上
昇を防いでいますが、その汗
となる体内の水分が不足する
と、体温はどんどん上昇して
しまい、熱中症などをおこす
危険性があります。「のどが
渴いた」と感じる前に
水分を補給しましょう。



結城市役所
健康増進課健康増進係
2024年8月作成