



健幸ウォーキングマップ[®]

富沢～大野田周辺

令和2年9月現在



ロングコース

所要時間 63分

総距離 4.2km



発行:仙台市健康増進センター

ショートコース

所要時間 31分

総距離 2.4km



分速67m(普通歩行)で計算して時間数(分)を算出。所要時間は目安です。天候や勾配により変動あり。

いつでも、誰でも
どこでも 健幸ウォーキング

健幸ウォーキング



安全なウォーキングのポイント

ウォーキング前にチェック

- 体調に合わせて歩幅や時間を調整する
- 動きやすい服装で行う
- 準備運動・整理運動をしっかり行う
- こまめに水分補給を行う

屋外運動の感染対策

- 空いてる時間や場所を選ぶ
- 前や横の人と距離を取る
- 運動後は手洗いうがいを忘れずに！

生活の中で+10(プラステン)

少しの工夫で歩数アップにチャレンジ！

今より体を動かす時間を10分増やしましょう。
ウォーキングでは10分で1000歩の増加といわれています。



エレベーター やエスカレーター
を階段に変えて
歩数アップ！



お店から遠くに車を
停めてこつこつ
歩数アップ！



ツールを活用し、歩数や時間をチェック！

☆歩数計を活用



☆ウォーキングアプリを活用

みやぎウォーキングアプリ

健幸ウォーキングはもちろん宮城県のさまざまなマップを選んで楽しく歩けます。歩数や距離も自動で記録されて便利！
※詳しくはアプリ紹介のホームページをご覧ください。



アプリ紹介
ホームページ
QRコード

仙台市健康増進センター

〒981-3133 仙台市泉区泉中央2-24-1
電話 022-374-6661 FAX 022-374-6664
<http://www.senkenhuku.com/> 仙台市健康増進センター /

センターの詳細はこちら▶▶

仙台市健康増進センター-

検索

