Walking Matano Park!

俣野公園ウォーキングルートマップ

俣野公園を活用した3種のウォーキングルートのご紹介です。
●ショートコース(0.6km)、●ミドルコース(1km)、●ロングコース(1.5km)
体力やその日の体調にあわせて、
ちょうどよい距離のコースを選んで下さい♪
*公園外周コースでは自動車の往来などに十分ご注意下さい。



ウォーキングルート

*カロリーの計算は、50m／分の速度で歩いた場合の目安です

●ショートコース（野球場外周）	0.6km	40kcal	冷や奴120gくらい
●ミドルコース（公園内一周）	1km	67kcal	缶コーヒー190mlくらい
●ロングコース（公園外周）	1.5km	100kcal	グラスワインくらい

俣野公園にある9つの健康遊具

- 下半身の筋肉の維持を図る「体力テスト」
- メモリを参考に体操が出来る「じゅうなん」
- 歩きながら上下運動を行う「ステップバランス」
- 腹筋運動を行える「腹筋ベンチ」
- 肩や腰の柔軟性を向上させる「からだひねり」
- 平均感覚を向上させる「平均台」
- 上半身の柔軟性を向上させる「背のばしベンチ」
- 背中や肩、胸の柔軟性を向上させる「けんすい」