



とちぎ健康の森だより

～実践スタッフNEWS～



2021年1月号 Vol.1

みなさん、こんにちは！とちぎ健康の森実践スタッフです！
栃木県に緊急事態宣言が発令され休館を余儀なくされた私たちですが、何かみなさんにお届けできないかと、「とちぎ健康の森だより」というものを実践スタッフで作成しました。

「トレーニングがしたくても出来ない」「リフレッシュしたい」と考えているみなさんの為に、第一弾として【コロナ禍でも気軽に出来るウォーキング】をお届けします！
ウォーキングのポイントと当施設敷地内ウォーキングコースのご紹介です。
少しでもみなさんの健康維持のお役に立てればと思います！

P.S. 実践スタッフは全員元気です！！



ウォーキングのポイント

私たちも
歩いてみました

呼吸は自然に

顎を引き、前方を見る

肩の力を抜き、リラックスする

背筋を伸ばし、胸をはる

肘はやや曲げる

手を軽くにぎる

元気に腕をふり、歩幅UP！

お尻を締めるような意識

踵から着地する

しっかり地面をキックする

歩幅は広めに、テンポ良く

全身を
大きく使って
活動量up！



丸池の前で
ゆっくり
水分補給



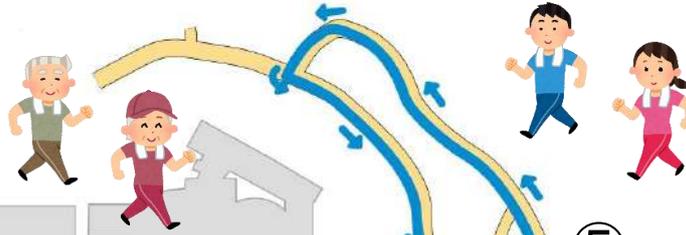
とちぎ健康の森



ウォーキングコース紹介

<Cコース>

- ・所要時間 約20分
- ・歩数 約2220歩
- ・消費カロリー 約80kcal (体重60kg)

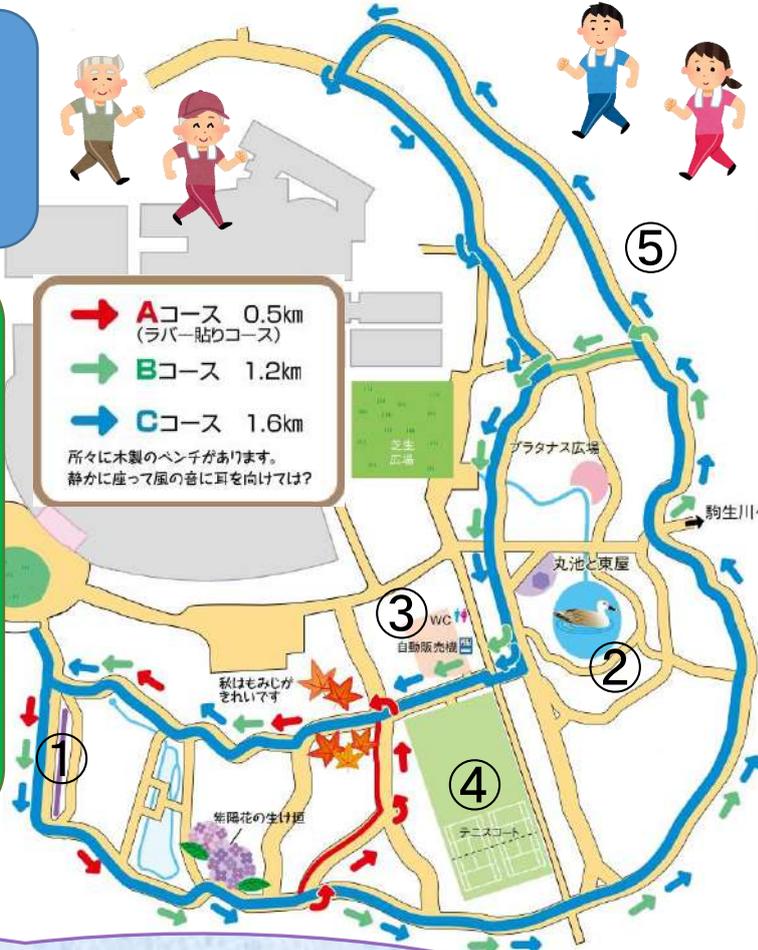


①

ペースメーカー
散歩、速歩、急歩から自分に合ったウォーキングペースを選択できます。

→ **Aコース** 0.5km (ラバー貼りコース)
→ **Bコース** 1.2km
→ **Cコース** 1.6km

所々に木製のベンチがあります。静かに座って風の音に耳を向けては?



⑤

レベチベンチ
所々に木製のベンチがあり、休憩ポイントにできます。バードウォッチングなんていかがでしょうか。高さの違うベンチです。ぜひ見つけてください。



コースはゴムチップになっていて膝や腰の負担を軽減、滑り止め効果もあり歩きやすくなっています。



②

丸池と東屋
散歩している方の憩いの場ならぬ出会いの場となっています。お友達ができるかも... (´▽`) 歩いて5分程度で左手に見えてきます。



③

トイレ
建物の中に自動販売機、和式トイレあり。緊急ボタン設置してあります。館内には洋式トイレもありますのでご利用下さい。



④

コート内
フリースペース
キャッチボールするもよし、ひなたぼっこするもよし、ストレッチや筋トレに使える様々なイスがあります。

とちぎ健康の森に足を運ばない方も自宅でのストレッチや家の周りを散歩するなどして身体を動かし健康を維持しましょう!(^^)!

コロナ禍を乗り切ろう!

