

スポーツの秋 とちぎ健康の森で秋を満喫しませんか 美しい紅葉の中でウォーキング 自由にご利用いただけます。

身体活動量
増加のため、
歩く時間を
10分増やして
みませんか

(地独)栃木県立
リハビリテーションセンターへ

栃木県の成人の歩行数

基準値

20歳から64歳
男性 7,165歩
女性 5,815歩

65歳以上
男性 5,572歩
女性 5,383歩

「令和4年度県民健康・栄養調査」

基準値

20歳から64歳
男性 8,000歩
女性 7,000歩

65歳以上
男性 6,000歩
女性 6,000歩

「とちぎ健康21プラン3期計画」

10分間の歩行で、1000歩の歩数が得られると
されています。目標の歩数に近づくため、
まず10分歩く時間を増やしてみましょう。

- 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？

駐車場

自転車置き場

健康づくりセンター
生きがいがくりセンター
正門入口

コース案内
コース案内板

WC
自動販売機

丸池と東屋

小川のせせらぎ
が聞こえます

駒生川へ
川の周囲は整備され
散策路になっています。

時々カエルが
います

どんぐりの木も
あります

紫陽花の生け垣

めずらしい
“ハンカチノキ”が
あります。

湿生花園
サスペンドラマの
撮影場所になった
こともあります。

ウォーキング・ペースメーカー
徒歩、速歩、急歩、などから、自分
に合ったウォーキングペースを選
択できます。

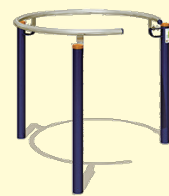


健康器具

ウォーキングコースご利用の方
にお知らせです。
誰でも自由に利用できる健康
器具をウォーキングコースに10基
設置しました。
日々のウォーキングに加えて、
ストレッチや筋トレにチャレンジ！



ストレッチ



トレーニング



トレーニング室等を利用して
自分のペースでトレーニングしたい！という方には…

ウォーキングコース
スイムコース (25m×5コース)



膝や腰への負担が少ないため、
安心して運動できます！

温水プール

※4歳以上の方で、排泄が自立している方
のみご利用いただけます。

体力測定

※体力測定には1,100円の受検料が
かかります。



自分の現在の体力を知り、その上で安全で
効果的な運動実践を始めましょう！
体力測定受検者は、後日、その方の体力や
目的に応じた**運動実践メニュー**を作成す
ることができます。

筋力トレーニング 9種
有酸素運動機器 6種



あなたに合ったマシンで
思いきりトレーニング！

月会費なし！
利用ごとに2時間550円
だから安心！

※ご利用の際は**施設利用カード**が
必要です。施設利用講習を受講
することでカードが取得でき
ます。



トレーニング室

※16歳以上の方のみご利用いただけます。

**運動実践
メニュー作成**

「メタボを改善したい」「体脂肪率が気になる」「筋力をつけたい」など、その方の目的
に応じた運動実践メニューを作成します。
また、作成後は定期的な見直しを行います。



楽しく健康づくりを続けたい！という方には…

レッスン

2時間の施設利用の中で
参加可能、追加料金なし

気軽にアクアビクス、エアロビクス、
ZUMBA、ヨガ、ピラティスなどを
楽しみましょう。



新しいことにチャレンジしたい！という方には…

講座

1回550円※別途 材料費を頂く場合があります

これからの運動のスタートに毎日10トレ講座、
食生活を学ぶクッキング講座、心と体のメンテナンスに
リラクゼーション講座など ご参加お待ちしております。



健康増進施設

とちぎ健康づくりセンター

〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1

TEL 028-623-5566

9:00~17:00

火曜日~土曜日(祝日、休業日を除く)

とちぎ健康の森

検索



営業時間

●火~土曜日 午前9時30分~午後9時
●日曜日・祝日 午前9時30分~午後5時

休業日

①月曜日(祝日の場合は営業し、その翌平日)
②第4火曜日(祝日は営業)