

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ください。



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