

春風ウォーク参加特典

★入浴料が 200 円割引★ (こども料金は 100 円割引)

実施期間中 (3月24日～4月9日) に
ウォーキングコースを歩いた方は
市内の日帰り温泉施設入浴料が割引になる
特典があります。

対象となる施設は、次のどちらかです。

■■■■ 鶴巻温泉 弘法の里湯 ■■■■

秦野市鶴巻北3-1-2 (0463) 69-2641



ホームページはこちら↑

■■■■ 名水はだの富士見の湯 ■■■■

秦野市曾屋4553-1 (0463) 82-1026



ホームページはこちら↑

❁特典 (入浴料割引) を利用するには

- ① 実施期間中に、コース MAP を参考に春風ウォークのコースを歩く
- ② カルチャーパーク内の噴水公園 (噴水前) で写真を撮る
- ③ 入浴施設に、歩いた証明としてこのマップと写真画像を提示

- ◆ どちらかの施設で 1 回限り
- ◆ マップ 1 枚につき 1 人まで
- ◆ 利用期限

令和 5 年 6 月 30 日 (木)



施設使用欄

春風ウォーク参加者特典 利用済

施設
確認印

スタート前にお読みください

- ❁ スタート前に準備運動をしましょう。
- ❁ 過労気味や睡眠不足等、体調が良くないときは無理をせず、参加はやめましょう。
- ❁ 自分のペースで歩き、こまめに水分補給をしましょう。
- ❁ 体調変化に十分に注意し、気分が悪くなった時は、歩くのを中止しましょう。
- ❁ ウォーキングコースは、歩道のない道や細い道もあります。交通ルールを守って事故には十分に気をつけましょう。
- ❁ ウォーキング中のけが・事故等の責任は負いかねます。

ウォーキング前・途中の健康チェック

- 歩くと腰や関節に痛みがある
- だるい、熱っぽい
- 咳や痰が出る
- 息切れや動悸を感じる
- 頭痛、めまい、冷や汗が出る

歩数を測りながら歩きますか

「マイME-BYOカルテ」

べんり! かんたん! あんしん!



自身の健康情報を記録、管理できる神奈川県のアプリ。歩数のほか、体重・血圧・健診結果等も記録できます。



利用は簡単

- ① アプリストアで「まいみびょうかるて」で検索、または QR コードを読みとり。
- ② アプリをダウンロードして起動。
- ③ 新規登録して利用開始。

春からはじめる健康ウォーク



春風ウォーク 2023

令和 5 年

3月24日 (金) ~
4月9日 (日)

お得な参加特典の情報は中面へ

● 秦野市 健康づくり課 ●

TEL (0463) 82-9603

毎日の“歩く”から始めよう

👣 姿勢のポイント



👣 ウォーキングの健康効果

- ☑ 心肺機能の向上
- ☑ 骨の強化
- ☑ 筋力低下を防ぐ
- ☑ 冷え性の改善
- ☑ 生活習慣病の予防
- ☑ 肩こりの解消
- ☑ ストレス解消
- ☑ 脳の活性化
- ☑ 若々しさを保つ (美肌効果)
- ☑ 体脂肪を燃やして肥満を防ぐ

ウォーキングは、有酸素運動の中でも手軽にでき、カラダへの負担も少なく、自分のペースで続けられる運動です。

健康づくりのお役立ち

スマートフォンかパソコンで動画検索できます

- ☑ 自宅で気軽に体づくりを
検索⇒ [はだのさわやか体操](#)

秦野市民体操を生活の中に取り入れましょう

- ☑ お手軽レシピを動画でお届け
検索⇒ [Happy Dish Note](#)

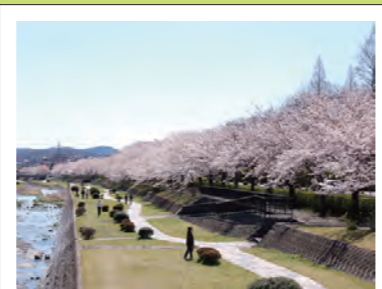
新しいメニュー随時追加しています♪



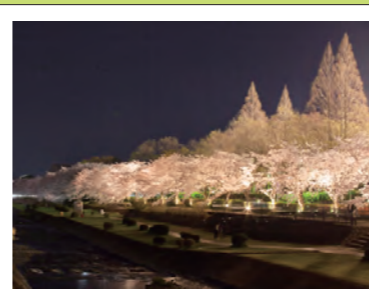
春風 ウォーク コースMAP

水無川河川敷 (カルチャーパーク付近)

川沿いをゆったりと歩きながらのお花見が楽しめます。園内には68種、970株の花を楽しめるばら園もあります！



水無川沿いの桜並木は市内屈指のお花見スポット



ライトアップされる夜には昼間と全く違う雰囲気に



枝が大きく張り出しておりすぐ傍で花を楽しめる



公園内のばら園では5月中旬から花が見ごろに！

今泉名水桜公園

ほぼ1年を通して様々な桜の花を楽しむことができます！



ポピュラーな桜からちょっと珍しい桜まで楽しめる



ソメイヨシノが咲く池にはカルガモがやって来るかも

はだの桜みち

市制施行60周年を記念して公募により愛称が決定した県内一の長さの桜並木。桜のトンネルをお楽しみ下さい！



満開の時期には見事な桜のトンネルがお出迎え



道沿いには畑も多く、のどかな景色も楽しめる

- ① 秦野駅南口 **スタート** 約500m
 - ② 今泉名水桜公園 約0.8km
 - ③ 業務スーパー 約1.2km
 - ④ 震生湖入口交差点 約900m
 - ⑤ 平沢地下道 約1.1km
 - ⑥ コベルコマテリアル銅管 約900m
 - ⑦ カルチャーパーク **ゴール** 陸上競技場入口
- 落花生 20g = 約110kcal
= 約9kcal
- 8分 消費エネルギー: 23kcal
12分 消費エネルギー: 36kcal
18分 消費エネルギー: 54kcal
14分 消費エネルギー: 41kcal
17分 消費エネルギー: 50kcal
14分 消費エネルギー: 41kcal
- 合計: 約245kcal



消費エネルギーは、体重60kgの人が普通歩行(時速4km・3メッツ)の時の計算です。
エネルギー消費量(kcal) = 活動強度(メッツ) × 時間(時) × 体重(kg)
※メッツ(METS)…身体活動の強度を表す単位。座って安静にしている状態が1メッツ