

# 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25日～4月7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
- ◆ ※期間中の平日のみ利用可※
- ◆ 利用期間

令和6年3月25日 (月) ~  
令和6年6月28日 (金)



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 2024

令和6年

3月25日 (月) ~  
4月7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

- 自宅で気軽に体カづくりを検索⇒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よう♪



- 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季節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です

## 今泉名水桜公園

ほぼ十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



道沿いには雑木も多く、のどかな景色も楽しめる

- ① 桑野駅南口 **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 陸上競技場入口 **ゴール**
- 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
- 落花生 20g = 約 110kcal  
= 約 9kcal
- 8分 消費エネルギー: 21kcal  
17分 消費エネルギー: 36kcal  
18分 消費エネルギー: 34kcal  
18分 消費エネルギー: 41kcal  
17分 消費エネルギー: 50kcal  
18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