

栄町体育館 NO.3

さかえち
～楽しく歩こう栄路を！～

約6キロメートル
2時間～2時間半のコース



S G スタート・ゴール
栄町体育館



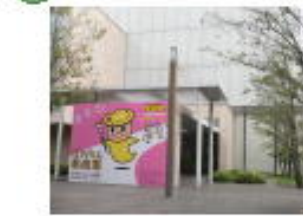
楽しく、気軽に身体を動かせます！

1 東京農工大厩舎



ミニホースの親子に触れてみる！
隣には羊もいます。

2 府中市美術館



気軽に芸術に触れることができる落ち着いた場所。

3 都立府中の森公園



緑がいっぱいのゆっく
くつろげる公園



馬がいるよ。



歩道狭いので注意！

ここで約3km、
あと半分！

4 生涯学習センター



館内には、図書館・
プール・体育館があり、
一休みできるソファ
もあります。

5 小金井街道



右側歩道を利用。右手に
航空自衛隊基地の草木が
良い目を愉ませてくれます。

6 新町文化センター



作成日 平成21年10月
府中市健康推進課

準備体操

軽い体操：緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。



整理運動

ストレッチング：呼吸を止めず20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。

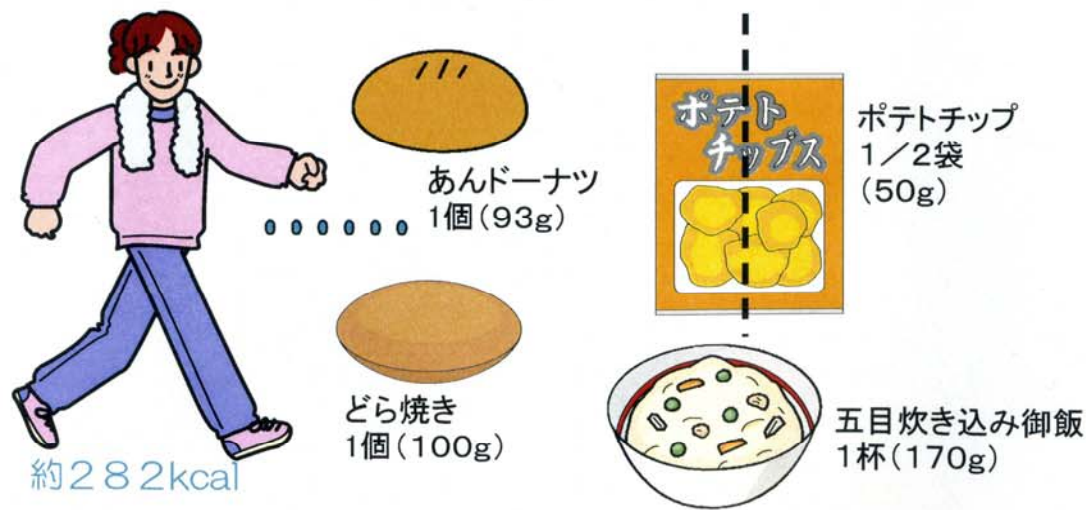


ウォーキングの運動量

栄町体育館コースを体重60kgの方が歩いた時の消費カロリー

【コース1周】

【同じカロリーの食品】



ウォーキングの正しい歩き方・靴の選び方

