

ウォーキングは体に負荷をかけ過ぎずいつでも手軽に始められる運動です。ウォーキングにより、「血液循環がよくなる」「足腰の筋力がアップする」「内臓脂肪が燃焼できる」など、多くの効果が期待できます。

景色を楽しむことは気分転換にもなります。そこで、今回は春にぴったりのコースを紹介します！

普段の生活にウォーキングを取り入れ、歩く習慣をつけることで健康な体を保ちましょう。

ウォーキングマップ配布中！

脇道や自然道も取り入れた
3～8km程度の10コースを掲載。
各市民センターなどで配布しています。
鶴ヶ島の四季の変化を楽しみながら
歩いてみてください！



基本的なフォーム ～歩幅を広げて・やや速く～



埼玉県コバトン健康マイレージ 参加者募集中！



歩いた歩数によりポイントが貯まり、県の特産品などが自動抽選で当たります。

- 対** 市内在住で18歳以上の方
- 料** 無料(歩数計の着払い送料610円およびスマートフォンの通信料は自己負担)
- 申** 市民センターなどで配布する申込書に記載の上、埼玉県コバトン健康マイレージ事務局へ送付もしくは、WEBで申込み



詳細はこちら

文 鶴ヶ島第一小学校

通行注意 歩道橋を渡る

市役所入口
1
市役所

脚折の庚申塔と馬頭観音

三角原



「定例健康ウォーク」で一緒に歩いてみませんか？

- 対** 市内在住の方
- 日** 4月9日(金)、5月14日(金) 9時30分～12時
- 場** 南市民センター(4月)、東市民センター(5月)
- 講** 鶴ヶ島ウォーキングクラブ
- 内** 3～5kmのコースを歩きます。
- 定** 20人(申込順) **料** 無料
- 持** 飲み物、タオル、帽子、レジャーシート、筆記具
- 他** 両手のあく服装でお越してください。車でのご来場はご遠慮ください。雨天の場合は、室内で運動を行います。
- 申** 4月2日(金)から健康長寿課健康増進担当へ



～健康づくりは、ウォーキングから～

まちを歩こう

問合先 健康長寿課健康増進担当

市役所周辺で季節のお花を楽しもう!

全長
5.7km
コース

- ① 市役所
- ▼ 0.9km
- ② 才道木日光街道道しるべ
- ▼ 1.4km
- ③ 日枝神社
- ▼ 1.4km
- ④ 高福寺跡
- ▼ 0.5km
- ⑤ 農業交流センター
- ▼ 0.8km
- ⑥ 川崎平右衛門陣屋跡
- ▼ 0.7km
- ① 市役所



白鬚神社

