

# 鶴岡市ウォーキングマップ

鶴岡公園  
拡大図

## 城下町散策コース

3.5km 45分 150kcal (体重60kg・早歩きのとき)

鶴岡公園内を使って  
コースのアレンジもできます



にこふる 440m A 580m B 640m C 330m D 140m E 550m F 420m G 400m にこふる

270m

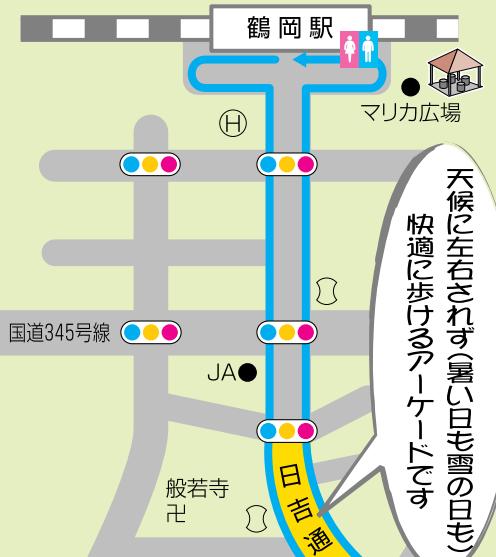
天候に左右されず  
(暑い日も雪の日も)  
快適に歩ける  
アーケードです

# まちなか にきわい コース

4.2km 55分 200kcal  
(体重60kg・早歩きのとき)



にこふる ← 400m G ← 420m F ← 400m 山王神社 ← 880m 鶴岡駅



## スタート前に にこふる情報体験コーナー で健康チェック

### ウォーキングをすると いいことがいっぱい!!

- 肥満の予防・解消
- 生活習慣病の予防
- 心肺機能を高める
- 脳の活性化
- ストレス解消 など



### ウォーキングのポイント

- 運動前の体調を確認しましょう
- 運動前は準備体操を行いましょう
- いつでも水分補給ができるように準備しましょう
- 運動後の整理体操をしましょう
- 慣れてきたら息が上がる程度の速さで歩きましょう  
(体脂肪を減らし、体力向上にもつながります)