

ウォーキングとは？

いつでも どこでも だれでも
手軽に行える運動です！



認知機能の向上

記憶力、集中力の維持・向上が期待できます！



生活習慣病の予防・改善

高血圧、糖尿病、脂質異常などに効果的！



精神面の健康増進

リラックス効果、ストレス解消！



全身の健康増進

睡眠の質向上、肥満・便秘解消に期待！

身体機能の向上

体脂肪減少、骨や筋肉の強化になります。

けんこう推進委員からひとこと

熱中症にならないように夏場は、ショッピングセンター内のコースを歩いたり無理なくウォーキングを楽しみましょう！



骨コツ体操
骨強度アップと筋力アップの体操です。



→体操の動画はこちらから

すき間時間を利用して 骨を強くする体操の紹介

施設名	利用時間	利用内容・場所	電話
こまつホーム	9:00～22:00	ランニングコース	43-1677
末広体育館 (義経アリーナ)	平日・土 9:00～21:30 日・祝日 9:00～17:00	・ランニングコース ・フロッグ	24-3074
総合体育館	平日・土 9:00～21:30 日・祝日 9:00～17:00	・ランニングコース ・フロッグ ・トレーニングジム	21-8005

小松市内運動施設



雨や雪の日、気温の高い夏場にも
オスミ

そのほか
おすすめ
マップ

小松の魅力も再発見！



ポムポムプリン コラボ商品のお店
やポムポムプリン×カブッキーの路面案内サインなどを探して散策してみませんか。

おさんぽマップ



花や緑も見ながら歩こう！

ガイドブックに載っている素敵なお庭を見ながら散策できます。

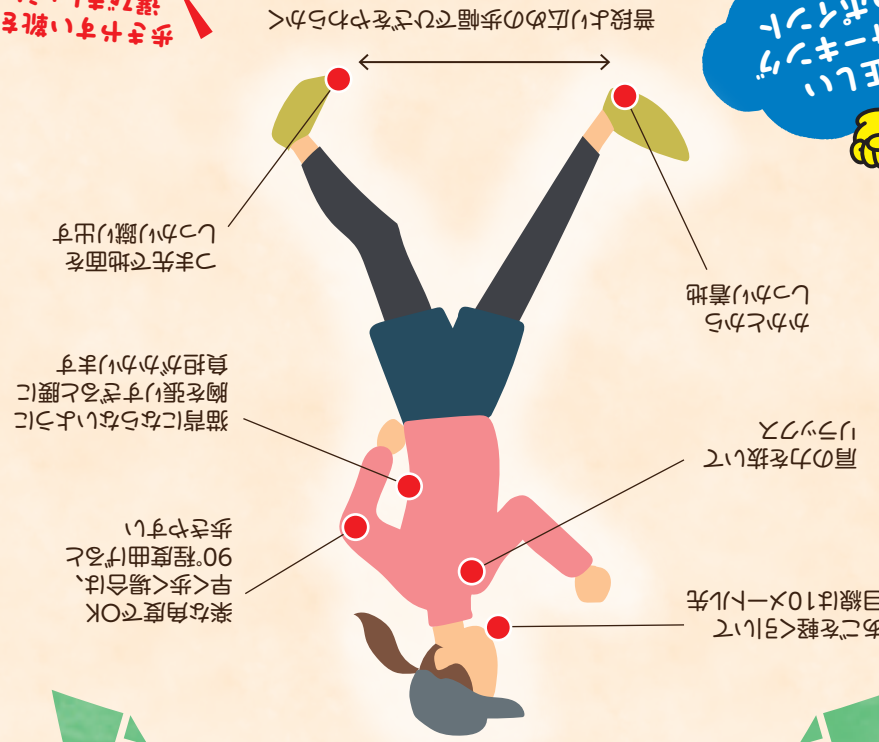


オープンガーデン



歩きやすい靴を
選びましょう！

慣れるまでは、短時間でもゆっくりでもOK！
楽しく安全に続けられるのが一番です！



正しいウォーキングフォーム



小松市／小松市けんこう推進委員会



ウォーキングの前には準備体操、後には整理体操として実施しましょう。
●ゆっくりと筋肉を伸ばし、気持ちの良いところで動きを止めます。
●そのまま10秒間ほど維持し、元に戻します。
●ストレッチ中は呼吸を止めずに、ゆっくりと呼吸をしましょう。

ウォーキングの準備体操



小松運動公園

(小松市末広町)

距離	1.8km
歩数	2,769歩
所要時間	約20分
消費カロリー	60kcal

(平常歩で歩いた場合)

四季を感じて歩こう ～末広緑地コース～



5
白山が
キレイに見える！



3
秋には紅葉も
楽しめます！

芝生広場



4
春には
桜が満開！

末広緑地

(小松市末広町)

距離	1.5km
歩数	2,307歩
所要時間	約18分
消費カロリー	54kcal

(平常歩で歩いた場合)



1
見頃は
春と秋！

1 バラ園

2 ふわふわドーム

2
遊具もあり、
人気！

水分補給も
しっかり取りましょう！

ウォーキングは歩き方によって、
消費するカロリーは違います。

- ◆ブラブラ歩く（散歩）
…… 1分間に約2キロカロリー
- ◆普通に歩く（平常歩）
…… 1分間に約3キロカロリー
- ◆大またでサッサッと歩く（速歩）
…… 1分間に約5キロカロリー

※参考：消費カロリーは、体重60kgの人の場合で計算しています。

無理をせず、
徐々に時間を増やし
歩き出してみましょう！



KABUKKY × POMPOMPURIN
© '26 SANRIO CO., LTD. APPR. NO. L663621