

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3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
- ◆ 利用期限

令和4年6月30日（木）



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せんか

「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。

春風ウォーク 2022

令和 4 年
3月25日(金)～
4月3日(日)

春からはじまる 健康ウォーク

お花❖を見ながら歩き
こころとからだをリフレッシュ
Let's start !

● 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お金も道具もいらずに手軽にでき、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。

👣 もう1つのおすすめコース

秦野駅北口まほろば大橋から県立秦野戸川公園までの川沿い遊歩道を歩くコース（約6km）を掲載しています。

（マップは健康づくり課にあります）

