

◎ 協賛情報 ◎

A 珈食房るぱん 新瑞橋店

【営業時間】8:00～17:00
【定休日】年末年始

㈱松屋コーヒー本店直営のこだわり
コーヒーが味わえます。お得なモーニ
ングサービス、ランチも
毎日提供しております。



特典

飲食代5%off

※モーニングサービスとの
併用は出来ません。

B 創作中華Dining 餃子天翔

【営業時間】11:00～14:00
17:00～26:00
(日曜日は24:00)

【定休日】火曜日

パリッとした皮の大きな
餃子と飯類がおスメ
の町中華です!
お気軽にお立ち寄り
ください!



特典

店内にてご飲食の方
**ゴマ団子1個
サービス**

※お一人様一品以上のご注文をお願いします。

C 豆花甘露

【営業時間】11:00～18:00
【定休日】月曜日、火曜日

つるりとした舌触りが特徴的な台湾ス
イーツ《豆花》。体が喜ぶ沢山のトッピン
グと優しい甘さの
シロップでお召し
上がりください。



特典

総合豆花1杯につき
**トッピング
1種類追加無料**

特典を受ける際の注意事項

・本コースマップ1枚につき1名が対象となります。・特典を受ける場合は、本コースマップの提示が必要です。
・施設・店舗は定休または休業、営業時間が変更となる場合もございます。・特典提供期間は協賛施設・店舗によって異なります。
・表示価格は、注記なき場合は税込です。

2023秋
駅から始まる **ヒラメキさんぽ**
Hirameki Sanpo

開催のお知らせ

下記内容は予定のため、予告なく変更または中止する場合があります。

開催期間 **10.1日▶11.5日** 名古屋市交通局 × 守山区 × 共同企画

距離: 約9km 所要時間: 約2時間15分

スタート **矢田駅** (ナカドロー門前)

どうするモリスちゃん! ?小牧・長久手の戦いと家康が見た情景に思いを馳せるコース

ゴール **小幡緑地駅** (ゆとりーん)

守山城跡 (宝勝寺)

守山市役所跡 (守山図書館)

小幡城跡

生玉稲荷神社

長命寺

川村駅 (ゆとりーん)

白沢溪谷 (城土公園)

龍泉寺

開催期間 **11.1水▶11.30木** 名古屋市交通局 × 中村区 共同企画

距離: 約11km 所要時間: 約2時間45分

スタート **名古屋駅**

太閤秀吉功路から秀吉生誕の地を巡るコース

ゴール **中村公園駅**

太閤秀吉功路

妙行寺

常泉寺

稲葉地城跡

凌雲寺

七所社

日の宮神社 (日吉公園)

注意事項

◎ウォーキングのマナーや交通ルールを守りましょう。

- ・交通ルールを必ず守りましょう。
- ・歩道を横に広がって歩くのは他の歩行者や通行車両の迷惑です。
- ・ゴミは各自でお持ち帰りください。
- ・歩きながらの喫煙は危険です。
- ・自然や動植物、歴史的建造物を大切にしましょう。
- ・住宅街の中を歩く時は、静かに歩きましょう。
- ・こまめに水分補給し、体調管理に気を付けましょう。
- ※ウォーキング参加中の事故や、参加者が他に与えた損害等について当局は一切の責任を負いません。

お問い合わせ先

名古屋市交通局乗客誘致推進課 TEL.052-972-3816
(土・日・祝を除く 8:45～17:30) FAX.052-972-3817

名古屋市立大学監修

駅ちかウォーキング

2023 **9.30土** 開催

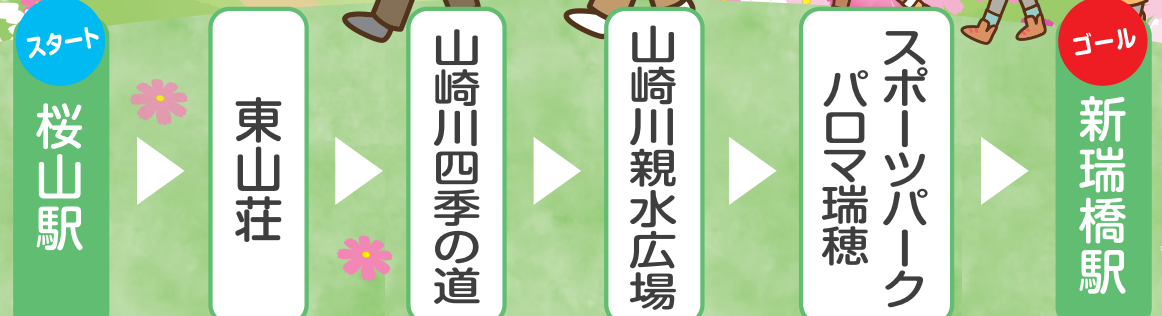
みんなでわいわい
楽しく、歩いて健康づくり!

スタート
桜山駅 (2番出入口付近)
スタート受付/9:30～11:00

ゴール
新瑞橋駅
14:30までにゴールしてください。

距離 **約5km**
所要時間 **約1時間15分**

効果的な
ウォーキングで
フレイル予防!
山崎川沿いを
散策しながら
秋の気配を感じる
コース



上記は予定のため、予告なく変更または中止する場合があります。

ウォーキングで介護予防

ウォーキングは最も手軽に行える運動です。眺めの良いコースであれば気分も爽快になり、気の合った仲間とであればストレス発散にもなります。歩く動作は下半身を中心に様々な身体機能を使います。しかし、ただ歩くだけでは転倒予防や筋力増強への効果は今一つとも言われています。一方、高齢になるほど転倒や骨折が介護要因となり対策が必要です。そのため、有効なウォーキングとするためには漫然と歩かず、筋力・心肺機能アップも意識してみてください。(周囲の安全を確認して)一定時間速足で歩く、腕を大きく振る、片足ずつゆっくり歩く、などの一工夫で介護予防に繋がる有効なウォーキングになると思います。



名古屋市立大学大学院
医学研究科 赤津裕康教授

適度な負荷をかけたウォーキング

各種疾患等の予防改善には「適度な負荷を掛けたウォーキング」が有効です！
いつもより歩く速度を速めたり、勾配を利用して、無理のない範囲で負荷を掛けましょう。

目標心拍数

$(220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数}) \div 2 + \text{安静時心拍数}$

例：年齢65歳、安静時心拍数70拍／分の方の目標心拍数
 $(220 - 65 - 70) \div 2 + 70 = 113$ 拍／分

目標心拍数を目安に「適度な負荷を掛けたウォーキング」を行うことでフレイル予防につながります。

脈拍の測り方

利き手でない側の手首に利き手の人差し指・中指・薬指の3本指を添え、30秒間脈拍を数え、その数値を2倍して1分間の脈拍数にします。



今回ご紹介いただいたのは… 名古屋市立大学大学院
理学研究科 高石鉄雄教授

ウォーキング効果を高めるために

- 東山荘への上り坂はちょっと大変ですが、ウォーキング効果を高めるスペシャルポイント!! 頑張って歩きましょう。
- 山下橋を越えたら、ゴールまであと少し。余裕のある人は、速足で歩きましょう。
※決して無理はせず、こまめな水分補給もお忘れなく!

- 公共トイレ
- コンビニエンスストア
- 自動体外式除細動器 (地下鉄駅には設置されています)
- 警察署・交番

ウォーキング中に地震が起こったら

- ①ご自身の身を守り建物からすぐに離れてください。
 - ②垂れ下がった電線には近づかないでください。
- 今回のウォーキングコースの広域避難場所等
名古屋市立大学薬学部、瑞穂公園

豆花甘露

ゴール
新瑞橋駅
5番出入口

14:30までに
ゴールしてください。

創作中華Dining 餃子天翔

珈食房るぱん 新瑞橋店

速足区間
余裕のある方は、
歩速を上げて心拍数UP!

勾配区間
坂道を利用して
心拍数UP!

東山荘
歩道なし
広がらずに
通行してください。

山崎川四季の道
勾配区間
坂道を利用して
心拍数UP!

田辺通4北
信号なし
車に注意して
横断してください。

**パロマ瑞穂
スポーツパーク**
信号押しボタン式

瑞穂運動場東

