

# 安城産業文化公園 デンパーク 花と緑のウォーキングマップ

## コースのご案内

歩行距離	約 2.5km
所要時間	約 30 分
消費カロリー	約 114Kcal*
おにぎりに換算すると…	3分の2個分*

\*体重 60kg の人が平坦な道を 1 分間に 80m の速さで歩いた時の消費カロリーの目安です。おにぎりは 1 個 168Kcal で計算しています。



## 楽しみながらウォーキング、探してみよう!

ウォーキングを楽しみながら、次の 8 個のオブジェを探してみましょう!  
さて、全部見つけられますか? ( 答えは裏面の下部をご覗ください。 )



## マーガレットハウス

室内あそび場

## あそボ<sup>リ</sup>ネ

天候に左右されず、北欧をイメージした快適な環境の中、子どもたちが「こころ・あたま・からだ」のすべてを使って、自由な発想で遊ぶことができる「あそび場」です。

\*別途利用料が必要です。

## スカイスライダー

長さ 55m、高低差 8m の大型ローラー滑り台。風車の広場から子ども広場まで、木々を見下ろしながら爽快に滑り降り抜けます。



## デンマーク風車

デンパークのシンボルである高さ 19m の風車。ネギ坊主型の頭部がデンマーク風車の特徴です。



## クラブハウス

人気のモザイクタイルシリーズや木のおもちゃ作りなど、いつでもできる工作体験を随時開催中! 土・日・祝日は「手作りパン教室」「ワッキーファクトリー」など、手作り体験教室も開催しています。



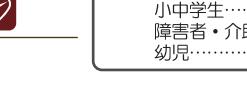
## デンパーク館

デンパークのメイン施設です。各種催しを行っています。迷子や落とし物など、お困りの際もご利用ください。



## メルヘン号

公園内を約 13 分で 1 周する汽車型バス。環境に優しい電気の力で走行しています。  
料金: 大人 ..... 200 円  
小中学生 ..... 100 円  
障害者・介助者 ..... 100 円  
幼児 ..... 無 料



## 施設のごあんない

- 休憩ポイント
- 自動販売機
- トイレ
- 多目的トイレ
- オストメイト対応トイレ
- 救護室
- AED
- 案内所
- 公衆電話
- コインロッカー
- 喫茶室
- レストラン
- 地ビール工房

気軽にチャレンジ! 30分でできる健康づくり



## レッツ! ウォーキング♪

デンパークから健康づくりのお手伝い!

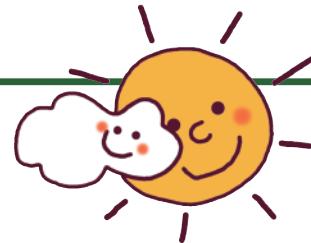
園内をぐるっと巡る、1周 2.5km・所要時間 約30分のウォーキングコースをご用意しました。

四季折々の花と緑を楽しみながら、歩いて健康になりましょう!

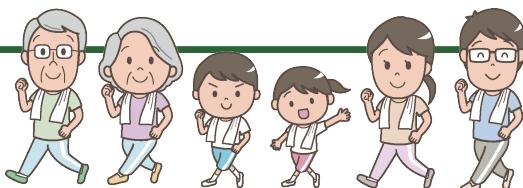
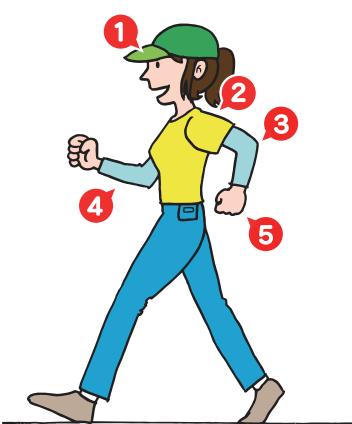
混雑時や狭い園路を歩行の際は、通行路を譲り合ってウォーキングをお楽しみください。

## ウォーキングの効果

- 心肺機能を高める  
空気を十分に取り込むことで心肺機能がアップします。
- 生活習慣病の予防  
血液の循環がよくなることで、血管の弾力が増して高血圧を予防します。
- 骨の老化防止  
ウォーキング等の適度な運動で骨に刺激を与え、筋肉とともに骨を強くします。
- ストレス解消  
心身ともにリフレッシュされストレスの解消になります。
- 脳の活性化  
歩くことで脳が刺激され新鮮な酸素が運ばれる事により、脳細胞が活性化され脳の老化を防ぐことができます。



## ウォーキングのポイント



- 10~15メートル先を見る  
足元に気をとられず、まっすぐ前を向いて歩きましょう。
- 肩の力を抜く  
肩に力が入ると腕が自然に振れなくなるので、意識して力を抜きましょう。
- ひじは90度くらいに曲げる  
ひじを伸ばしたままだと肩に力が入り、血液が指先に集まるので気をつけましょう。
- 腕の振りは、脚の運びに合わせる  
脚の動きに合わせて自然に腕を動かせば、歩く速度もアップしていきます。
- 指先は軽く握る  
手を開いた状態ではリズムを壊すも。指先を自然に軽く握りましょう。