

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

DENPARK WALKING MAP

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覧ください。）

- A. 4 体の天使像 B. 白いブランコ C. 2 羽のガチョウの像 D. 2 羽の鶴の像



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」「ク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、お困りの際にご利用ください。

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

花の大温室 フローラルプレイス
季節ごとに彩りが変わる国内最大級のガラス温室。温室内には雑貨屋をはじめ、体験工房「ゴディ」、オシャレな軽食を楽しめる「カフェ&フロムスター」があります。たくさんの花々に囲まれた癒しのひとときをお過ごしください。

マーガレットハウス
室内あそび場
あそボネ
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。





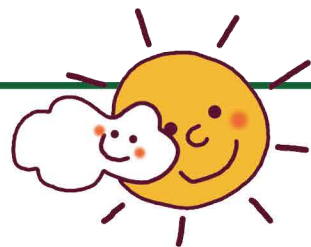
レッツ!ウォーキング♪

デンプ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!

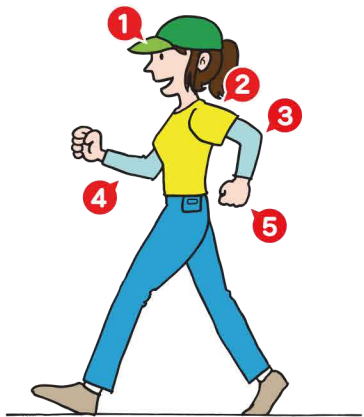
混雑時や狭い園路を歩行の際は、通行路を譲り合ってウォーキングをお楽しみください。

ウォーキングの効果

- 1. 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。
- 2. 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。
- 3. 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。
- 4. 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。
- 5. 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



- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 指先は軽く握る**
手を開いた状態ではリズムを壊すもと。指先を自然に軽く握りましょう。

