成城地区ウォーカブルマップ

健康せたがやプラスワン

同封物

１、国分寺崖線と成城の自然コース

２、成城の文化と桜並木を巡るコース

コラム

ウォーカブルなまちづくり

まちを歩くことは、快適性だけでなく健康づくりにもつながりつながります。砧地域では、ウォーカブルマップの制作やウォーキングコースの案内板の設置などを進め、楽しみながら歩けるまちづくりに取り組んでいます。

せたがやペイで、せたがやのまちを応援しませんか？

せたがやペイは、地域の経済の活性化を狙いとした、世田谷でのお支払いに特化した地域通貨です。区内の約5千店舗でキャッシュレス決済が可能で、ポイントの還元もあります。

歩いた時間でエネルギー量を計算してみましょう。自分の体重かける３（歩行にかかる運動強度の値です）かける歩いた時間で消費エネルギー量が分かります。

坂道の歩き方のポイント

上り坂、歩幅を狭くして歩数を増やすように歩きます。腕をしっかり振ることで体が軽く感じられます。

下り坂、歩幅を狭くして、歩数を増やすように歩きます。ひざを曲げて、重心を低く保つようにします。下り坂はひざや足首に負担がかかりやすいので無理は禁物です。

制作、世田谷区砧総合支所地域振興課、成城まちづくりセンター

協力、砧総合支所地域振興課、街づくり課、健康づくり課、道路、交通計画部交通政策課、みどり３３推進担当部みどり政策課、公園緑地課、世田谷区教育委員会、教育政策・生涯学習部生涯学習課、一般財団法人世田谷トラストまちづくり　とうほうスタジオ株式会社、世田谷美術館分館清川泰次記念ギャラリー、公益財団法人せたがや文化財団、カシオ計算機株式会社、一般財団法人樫尾俊雄記念財団