

こうたさわやかウォーキングマップ

こうたさわやかウォーキングマップは、「みんなで育む健康こうた21計画」の基本理念に基づき、体を動かすことにより、生活習慣の改善を図るための一つの手段として作成したものです。

今回のマップでは、町内6小学校区の代表的なコースを紹介しています。緑豊かな自然に恵まれた幸田町を散策しながら楽しく歩いてみましょう！



9 永野公園



8 大日陰グラウンド



7 深溝断層

正しいウォーキングスタイル

ウォーキングはフォームも大切。間違ったフォームで歩くと腰やひざを痛めてしまうことも。ポイントは背筋をピンと伸ばして歩幅を広くとって、かかとから着地する足の動きを意識して歩くことです。



1 彦左公園



2 大井池



3 不動ヶ滝



4 幸田中央公園



5 幸田文化公園



6 本光寺



※注意事項
コース設定にあたっては、特に安全面には配慮しましたが、風間やグループでのウォーキングをお勧めします。