

ウォーキングを 長続きさせる ポイント

ウォーキングの運動量はそれほど高くないため、数日続けただけでは効果が感じられない場合があります。そのため、ウォーキングを楽しく続けるための工夫をすることも大切です。

続けられているかた達に長続きの工夫を聞きました。

1. 仲間と一緒に

お散歩友達と会うのが楽しくて毎日続いているな～。

妻と一緒に季節を感じるスポットを探すのが楽しみなんだ。

教えて！

みんなの長続きの工夫

2. 移動時間を利用して

買い物は歩いていくようにしています。

通勤で朝は1駅早く降りて歩いています。

スマホの位置ゲームアプリが楽しくていつの間にか沢山歩いていました。

ウォーキング系アプリは便利だし、お得ですよ。ドリンクチケットになったり抽選で賞品が当たったりします。

3. アプリで楽しみながら

開いて確認

コラム3
ウォーキングを長続きさせるポイント

03

蓮田再発見!



はすびい

おさんぽ マップ

平野間戸 1

綾瀬貝塚と山ノ神沼コース

パルシー・ハストピア → 綾瀬貝塚神社 → 山ノ神沼
→ 元荒川沿い → パルシー・ハストピア

5.8km / 1時間 50分

ALKOO × 埼玉県
by NAVITIME

コバトンALKOO
KOBATON ALKOO MILEAGE マイレージ

- 1 ウォーキングアプリ「ALKOO」をダウンロード
- 2 アプリホーム画面の「コバトン ALKOO マイレージ」のバナーから会員登録
- 3 歩数でポイントがたまり、抽選にて賞品が当たります



詳細とアプリダウンロードはこちら

蓮田市健康づくり推進員作成 令和6年5月 第2版発行

はすびいおさんぽマップを歩いた日や時間を記録できる記録用紙がコース No.09 裏面にあります。

③綾瀬貝塚と山ノ神沼コース

所要時間

1時間40分

歩行距離

5.1km

蓮田白岡
環境センター



- 1** パルシー・ハストピア  
 ▼ 600m
- 2** 綾瀬・貝塚神社  
 ▼ 900m コミセン
- 3** 畑・果樹園
 ▼ 700m
- 4** 山ノ神沼  
 ▼ 700m
- 5** 蓮田で牛を再発見
 ▼ 1100m
- 6** 元荒川土手
 ▼ 1100m
- 1** パルシー・ハストピア

①パルシー・ハストピア
 スタート・ゴール地点。
 駐車場が広く、トイレも利用可。
 北側には、日光の山々が見えます。
 休館日：第2・4月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始

②綾瀬貝塚
 埼玉県指定史跡。縄文時代前期に、貝塚付近が干潟だったと歴史が伝える場所。

②→③コミセン
 コミュニティセンターでトイレ休憩
 休館日：金曜日(祝日の場合は開館)、年末年始

③畑・果樹園
 野菜や果樹園が多いエリア。
 直売所もあります。

④山ノ神沼
 ベンチに座って、柳の木や沼を眺めてみては？夕日の時間帯は特にきれいです。湿性植物園もあります。

⑤→①元荒川の土手
 春は対岸の桜が美しく、山々が見えきれいに。サギやカモ、時にはカワセミが見られる。新幹線を撮影するスポットも！

春は対岸に桜が見られます

田園風景が広がっています

晴れた日にはパルシー方面に富士山が見られます

パルシー側をのぞくと新幹線が見られます

水面はキラキラ夕陽は絶景

縄文時代、この辺りは海だった？

横断注意!!

横断注意!!