

安全にウォーキングを行うポイント

■ まずは体調確認を!

(参考)安全に運動・スポーツをするポイントは? (スポーツ庁)

ウォーキングを始める前には体調を確認し、発熱や風邪の症状、嗅覚や味覚の異常等の症状がある場合は行わないようにしましょう。

■ 3つの密を避けてウォーキング!

×密閉 ×密接 ×密集 *3つの密が1つでも当てはまらないよう注意しましょう。

- ▶1人または少人数で実施
- ▶すいた場所、時間を選ぶ
- ▶他の人との距離を確保する
- ▶人とすれ違う時は距離をとる

※マスクをしたままウォーキングする際は、水分補給を忘れないよう注意しましょう。息苦しさを感じた時はマスクを外し、休憩をとる等、無理をしないでください。

家に帰ったら
手や顔を
洗いましょう

マップの見方

ウォーキングコース

トイレ AED

博物館・ギャラリー

グルメスポット

運動スポット

ビュースポット

桜スポット 花スポット

健康遊具スポット

※各コースには所要時間、距離、歩数、消費カロリーを掲載しています。算出の根拠については、歩幅70cm、時速4km/h、消費カロリー：ウォーキング10分=30kcal、体重60kg男性としています。所要時間等はあくまで目安です。個人差や交通状況により差異があります。

※各コースに掲載している施設・店舗は、時期や時間帯によっては利用できないこともあります。ご利用の際は予め施設・店舗にご確認ください。

※持病のある方は、
かかりつけ医師に
相談してから
始めましょう。

ウォーキング記録表

日付	コース	スタート時刻	ゴール時刻	歩数	メモ
/					
/					
/					
/					
/					

墨田区
全体図

コース①

幕末に活躍した偉人 勝海舟ゆかりの地をめぐる

