

甲府市ウォーキングマップ 目次

ウォーキングのポイント・・・・・・・・・・・・・・・・目次～1
 ご自身のBMIをご存知ですか？・・・・・・・・・・2
 食べるなら、歩こう！歩くなら、食べよう！・・・・3
 各地区ウォーキングマップ・・・・・・・・・・4～34

東
ブロック
 琢美地区・・・4
 東地区・・・5
 里垣地区・・・6
 玉諸地区・・・7
 甲運地区・・・8

西
ブロック
 穴切地区・・・9
 貢川地区・・・10
 石田地区・・・11
 池田地区・・・12
 新田地区・・・13

南
ブロック
 湯田地区・・・14
 伊勢地区・・・15
 国母地区・・・16
 山城地区・・・17
 大里地区・・・18
 大国地区・・・19
 住吉地区・・・20
 中道地区・・・21
 上九一色地区・・・22

北
ブロック
 北新地区・・・23
 相川地区・・・24
 千塚地区・・・25
 羽黒地区・・・26
 千代田地区・・・27
 能泉地区・・・28
 宮本地区・・・29

中央
ブロック
 富士川地区・・・30
 相生地区・・・31
 春日地区・・・32
 新紺屋地区・・・33
 朝日地区・・・34



甲府市を
 東・西・南・北・中央の
 5ブロックに分けました！



ウォーキングのポイント

開始前のセルフチェック

体調チェック

だるい感じはないか？

熱っぽい感じはないか？

痛みやしびれ感はないか？



動悸や息切れはないか？

昨夜の睡眠は十分にとれたか？

