



# FITNESS ROAD

汐浜運河

## 「フィットネスロード汐浜運河」

「“まち”のこと」、「健康のこと」への関心が高まる仕組みを通して、

生活の中で「フィットネスロード汐浜運河」を感じ、

水辺のある豊かな時を過ごすことになります。

このことは、“まち”に住まう方々や企業をつなぎ、

地域のにぎわいづくりにつながります。

<https://shiohamaunga.tokyo/>



TRY ME!

## 歩きながら楽しめるスポットも!

(裏面のマップも合わせてご覧ください)



### 1 南開橋第一・第二児童遊園

体を動かす遊具でストレッチができます。



### 2 ハーブプランター

四季折々のハーブの香りでリフレッシュできます。



### 3 バランスウォーキング

歩く速さや姿勢をチェックできます。



### 4 ハーブスタンド

ハーブの香りが広がる憩いの場です。



### 5 ステップウォーキング

年齢や身長別の歩幅を体験してみましょう。



### 6 健康ステーション

疲れた時のひと休みやコミュニケーションの場です。



### 7 イベント棧橋

水辺を楽しむイベントを開催します。

# WALKING MAP

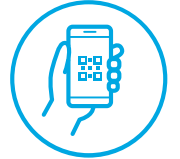


歩きながらチェックしてみよう！

- ① 南開橋第一・第二児童遊園
- ② ハーブプランター
- ③ バランスウォーキング
- ④ ハーブスタンド
- ⑤ ステップウォーキング
- ⑥ 健康ステーション
- ⑦ イベント棧橋

●●●● フィットネスロード汐浜運河

## TRY ME!



QRコードを見つけたら、  
スマホで読み込んで、  
このまちの文化や  
健康に役立つ情報を見てみよう！

さらに専用アプリを使えば、  
歩いた歩数がショップで使える  
ポイントに変わったり、  
イベント等に参加できます！