

雨の日でも 歩こう港北!!

# ショッピングモールで健康ウォーキング!

コース全長 約1,500m



とれおん

©港北区ミスキー



心もからだもリフレッシュ  
雨の日でも楽しくショッピング&健康ウォーキング!

あなたも参加しませんか?

## よこはまウォーキングポイントのご案内

「よこはまウォーキングポイント事業」は、18歳以上の横浜市民及び在勤・在学の方を対象に、歩数計アプリまたは専用の歩数計を持って、歩いて楽しみながら健康づくりに取り組んでいただく事業です。歩いた歩数に応じてポイントが貯まり、抽選で商品券等が当たります。すでに歩数計をお持ちの方も歩数計アプリと併用できます。

詳しくは

歩数計アプリのダウンロード	歩数計の申込み(郵送受付)
<p>市ホームページから詳細を確認のうえ、ダウンロードしてください。</p> 	<p>歩数計の申込書は市ホームページからダウンロードできます。 ※初めてのお申込みが対象です。紛失や破損による再度のお申込みはできません。</p> 

お問い合わせ: よこはまウォーキングポイント事業事務局 (平日午前9:30~17:30)

電話 0570-080-130 または 045-681-4655  
FAX 0120-580-376

### ウォーキングの効果

1. 心肺機能が向上し、疲れにくい体を作ります。
2. 基礎代謝が上がり、**肥満・生活習慣病を予防**します。
3. 血液の循環が良くなり、**血圧が安定**します。
4. 脳が活性化され、**認知症予防**につながります。
5. 骨を丈夫にし、**肩こりや腰痛を予防**します。

### 歩き方のポイント



TRESSA  
YOKOHAMA

1F

南棟

1Fコース距離 約330m

おすすめスポット

センターガーデン  
& イベント広場 南棟1階

体験イベントやダンスなど  
幅広いイベントを開催してます!  
冬にはイルミネーションや  
スケートリンクなど登場します!



日々の生活に +1

「駐車場をあえて遠くに停める」

買い物へ行った際、ついつい入口の近くへ車を停めていませんか？  
少し遠くに駐車すれば、運動量が増えます。

check! ウォーキングと健康寿命

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。  
ウォーキングは年代を問わず、誰もが気軽に取り組むことができる運動で、生活習慣病予防や肥満予防などの効果があり、健康寿命を延ばすことにつながります。

# 2F

## 北棟

2Fコース距離 約700m

### おすすめスポット

#### 📍 リオン広場 北棟2階

トレッサー一番のイベントスポット！  
 ワークショップやご当地物産展、  
 展示イベントなど、楽しいイベントを  
 たくさん開催しています。

### 日々の生活に +1

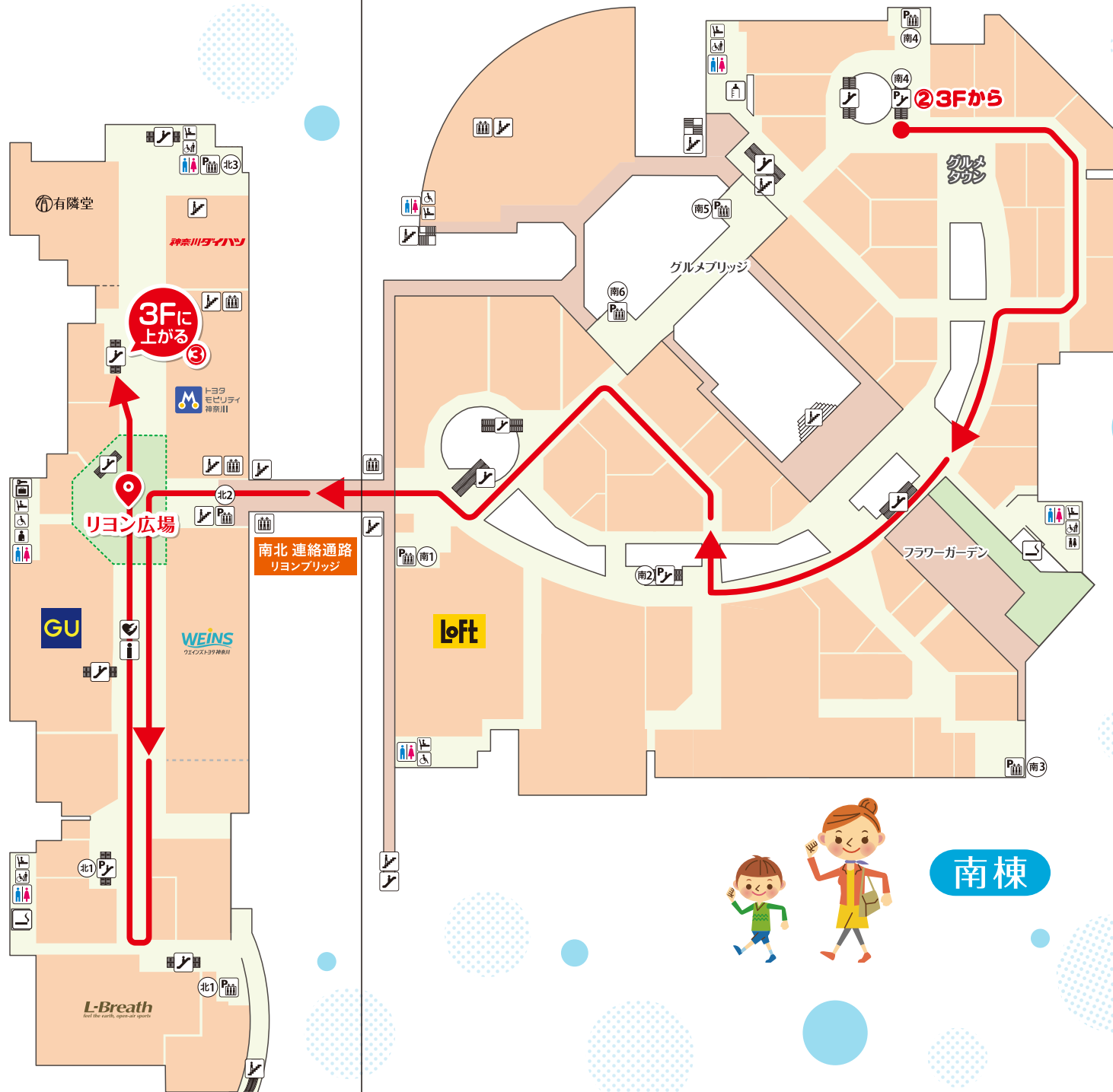
#### 「いつも買うものにもう1品」

運動する際には筋肉のもととなるたんぱく質、からだの機能調整に欠かせないビタミン・ミネラルを十分にとる必要があります。主食だけではなく、主菜（肉、魚、豆腐など）・副菜（海藻、野菜、果物など）も意識的に摂取しましょう。



エネルギー源  
(糖質、脂質)

タンパク質・ビタミン・  
ミネラル



## 南棟



# 3F

## 北棟

3F北棟コース距離 約210m

### おすすめスポット

#### 森の授乳室 北棟3階

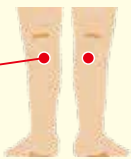
フレーベル館 Kinder Platz 監修  
 お子様とのくつろぎ空間、  
 子育てに関する情報を発信する  
 授乳室です。

### 日々の生活に +1

#### 「足をいたわる」

ふくらはぎは「第2の心臓」と呼ばれ、血流にも大きな影響を与えています。ふくらはぎの筋肉の最も太い場所の真ん中にある「承筋」を押すことで、疲労回復につながります。

しょうきん  
 承筋  
 ひざ裏のシワから  
 10cm程下にあるツボ



南北連絡通路は2階です

(スポーツポーツゼビオ内)  
 「ランニングシューズコーナー」

GOAL!  
 ウーメンズポイント  
 歩数計リーダーをチェック

SPORTS XEBIO

## 南棟

3F南棟コース距離 約260m

