

2021年2月2日からサービス開始！

山梨県森林公園
金川の森

一度で2°楽しい

健幸
エクササイズ

園内での運動量を専用の活動量計で計測します。
ランキング上位者は商品券等の特典がもらえます。

年間利用料金 **1,500円**
初期6ヶ月間は無料！

別途活動量計の代金**4,500円**
がかかります。(ともに税込価格)



イメージ

扇状地の傾斜と
四季折々の緑が
気持ちいいよね

有酸素運動と
筋力トレーニング
が1度にできるの

「新しい生活様式」の中では
身近な公園を積極的に利用
して健康(幸)になりましょう。

■公園利用の4つのポイント■

① 体調が悪い時は利用を控える



発熱や咳、
のどの痛み
などのある時

② 空いている場所や時間を選択



マスクをして
いつもより
短かめに

③ 人とのあいだをあげましょう



ウォーキング
の時は5m
ジョギングの
時は10m

④ こまめに手洗いをしましょう



多くの人
が触れる場所
を触った時

お問い合わせ先：山梨県森林公園金川の森サービスセンター TEL 0553-47-2805

一度で2°楽しい

健幸 エクササイズ

2021年2月2日からサービス開始!

平均勾配2°の園内でのウォーキングやランニングは短時間で高い運動効果が得られます。コロナ禍の今、「健幸エクササイズ」で筋肉と心の衰えを防ぎましょう!

楽しく続けられる3つのポイント

① 簡単

金川の森オリジナルの活動量計を使用します。

② 科学的

園内での運動について質と量でカウントします。

③ 競う

ランキングが表示されて上位者は特典が貰えます。

センサーが運動の強さを感知。成果の確認と比較ができて2度楽しい!

健幸エクササイズの魅力と効果

有酸素運動

金川の森の坂道では効果的な有酸素運動ができます。

●心肺機能のアップ

酸素摂取量が増え、持久力が向上します。

●血液循環の促進

二酸化炭素や老廃物の排出を促します。

筋力トレーニング

加齢とともに減少する筋肉の量と質のアップに効果的。

●平地歩行との違い

上りと下りでは異なる筋肉が鍛えられます。

●骨と筋肉の強化

ロコモティブシンドロームの予防にも効果的。

森林浴効果

自律神経のバランスを整え、ストレスも緩和されます。

●気分転換

深呼吸すれば心理的にもリラックス気分。

●癒し効果

緊張や疲労が緩和されます(個人差あり)。

短時間の運動でダイエットや生活習慣病予防など複数の効果が得られます!

楽しむための「かねがわのもり」

頭文字をつなげた語呂合わせです!

か からだとところで楽しみます

ね 熱などの症状があれば休みます

が 頑張りすぎない、無理をしない

わ 忘れずに準備体操と整理体操

の 喉の渴きを感じる前に水分補給

も もしもの時は近くの人にSOS

り リラックスして自分のペースで

毎月コーヒー1杯分の投資で健幸になる。

気軽にはじめられる

年間利用料金 **1,500円(税込)**

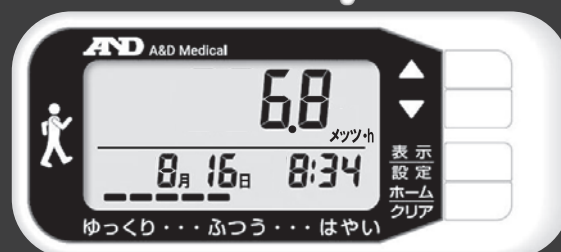
コロナ禍の今だけ!

初期6ヶ月間は**無料!** 入会金も無料!

活動量計の購入が必要です。

オリジナル活動量計

販売価格 **4,500円(税込)**



イメージ

●注意事項● 持病や足腰に痛みのある方は必ずお医者様にご相談されたうえでご利用ください。

山梨県森林公園金川の森 サービスセンター 9:00~17:00 TEL 0553-47-2805

〒405-0074 山梨県笛吹市一宮町国分1162-1 3月末までの月曜日(月曜が祝日の場合は火曜日)、12/31、1/1は休業