

# 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います！  
冬にはイルミネーションや  
スケートリンクなどが登場します！



### 日々の生活に +1

プラスワン

「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!

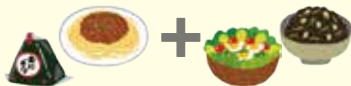
ワークショップやご当地物産展、

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

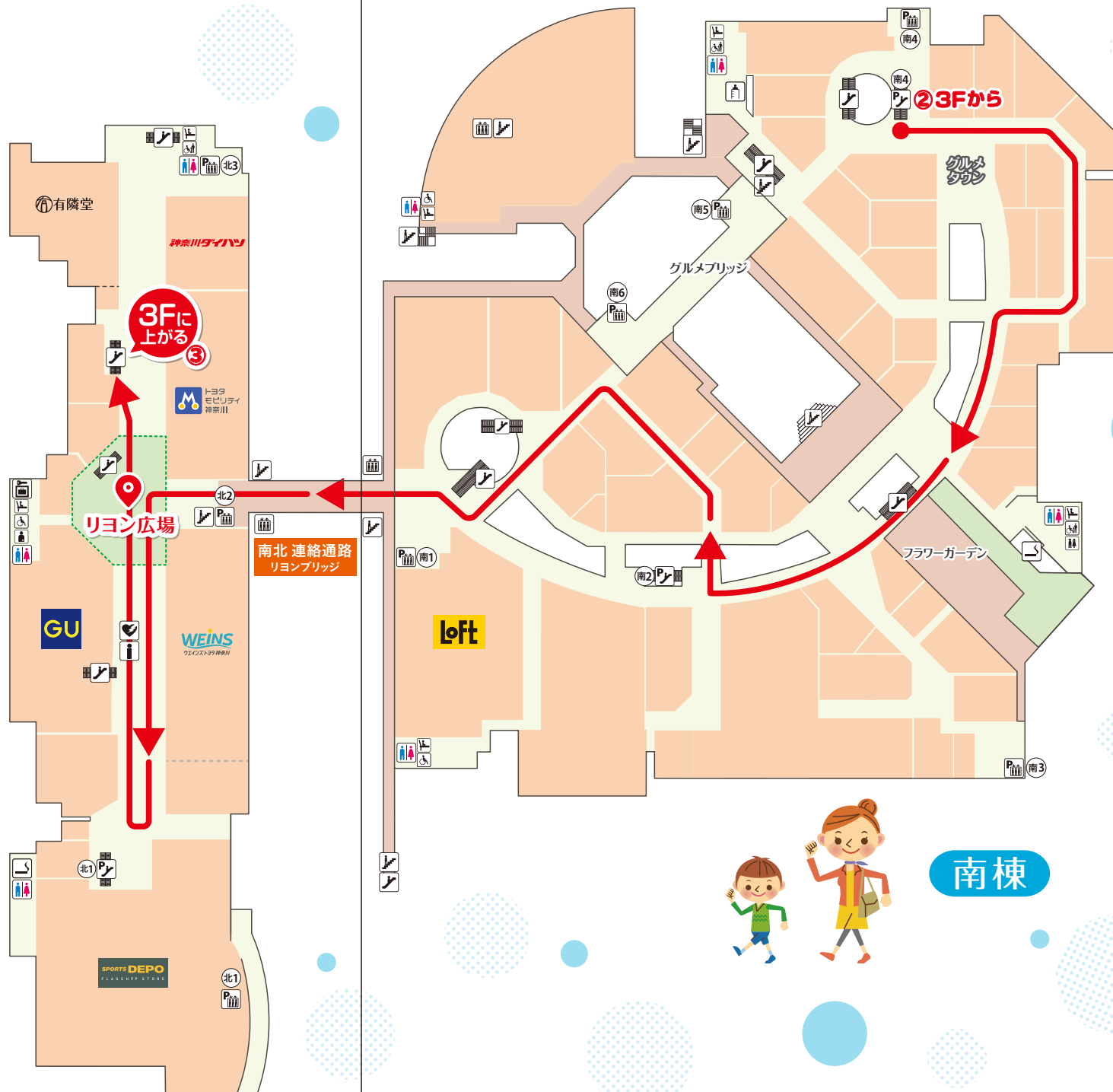
#### 「いつも買うものにもう1品」

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

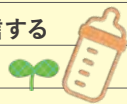
## 北棟

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。

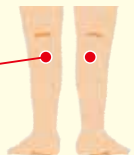


### 日々の生活に +1

#### 「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



3F南棟コース距離 約260m

## 南棟

