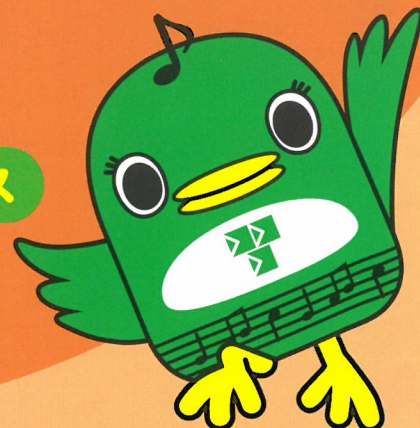


習志野市
健康なまち歩き
マップ

改訂版

市内 東 方面 5コース

地図のコースはあくまでも目安です。
ご自身の歩きやすい道を歩きましょう。



ご当地キャラ
ナラシド♪

こ当地キャラ
ナラシド♪

歩けばこんなに健康に!

～手軽にできる、健康づくりの第一歩～

運動の基礎

ストレス解消

肥満の予防

新陳代謝が活発になり
体脂肪を燃焼する

ストレス解消

血液がよく循環して
脳に刺激を与え、
自律神経が安定する

心肺機能の向上

酸素の摂取量が増え
心肺機能が高まる

高脂血症予防

中性脂肪が減り
善玉コレステロールが
増えるので
血液がサラサラに

血圧の安定

血行がよくなって
血圧が安定する

糖尿病预防

血糖コントロールが
よくなり
血糖値が下がる

骨粗しょう症予防

適度な刺激が骨に加わり
骨を強化する

正しい
フォームで歩こう

歩く前には必ず準備運動をしましょう!

お腹を引きしめ
腰を後ろから前へ押し出す感覚で

ひざはしっかり伸ばす

自分に合った靴を選ぶ。

あごを引いて
視線はまっすぐ前方に

背筋を伸ばす

・腕は力を抜いて
ラクに振る

歩幅は大きく
リズムカルに歩く

つま先へ体重を移動させ
地面を押し出す感じで



(通称)
健康なまちづくり条例

生涯にわたっていきいきと安心して
幸せな生活ができる健康なまちづくり

平成22年3月 第1版発行
令和3年7月 第5版発行
習志野市・健康づくり推進協議会

各コースの距離と時間の目安

8 文教地区コース (5.0km 1時間16分)

9 お買い物コース (7.2km 1時間50分)


高齢者相談センター、ヘルスステーション

習志野市名木百選

トイレ

9 アップダウンのない歩きやすいコースです



スマートフォンやタブレットで二次元コードを読み取っていただくと、その他の習志野市のマップがご覧いただけます。

各コースの距離と時間の目安

- 10 秋山好古コース (5.8km 1時間25分)
- 11 自然散策コース (4.4km 1時間08分)
- 12 梅林園コース (6.0km 1時間28分)

★ 高齢者相談センター、ヘルスステーション 🌳 習志野市名木百選 🚻 トイレ

大学内には、旧騎兵第13連隊、14連隊記念碑があります。学内に入るときには守衛さんに一言ご挨拶を。

10 歴史を訪ね、自然を再発見しよう



11 12 道に迷っても探検気分を楽しむのが吉

プレーメン習志野
(東習志野高齢者相談センター)
(東習志野ヘルスステーション)



実籾本郷公園



旧鴛田家住宅

東部保健福祉センター
(屋敷高齢者相談センター)
(屋敷ヘルスステーション)



屋敷近隣公園



梅林園

0 500m