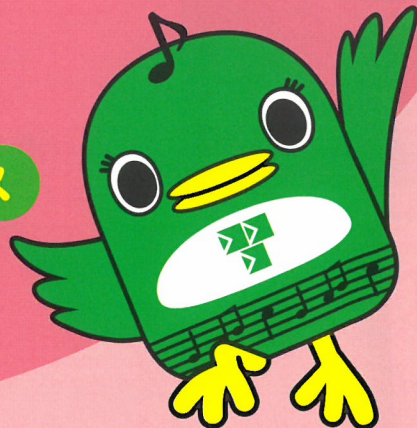


習志野市 健康なまち歩き マップ

改訂版

市内 西 方面 7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
ナラシンド

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～

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

糖尿病予防

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



各コースの距離と時間の目安

- ① 新習志野コース (4.6km 1時間10分)
- ② 公園散策コース (4.0km 1時間00分)
- ③ 海浜コース (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



① 春から秋まで魅せる花木と40年を超す埋立地住宅街を散策しよう!

② 高校球児やサッカー日本A代表も使ったスポーツ施設巡りと四季折々の花や鳥に会おう!

総合福祉センター
(秋津高齢者相談センター)
(秋津ヘルスステーション)

千葉県国際総合水泳場

東経140度線通過標

この標を見たら折り返す

どちらも通れます

香澄公園

③ 四季それぞれの富士山を探そう!



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。

(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

- 4 奏の杜未来コース (3.7km 55分)
- 5 谷津干潟コース (6.5km 1時間40分)
- 6 新旧の習志野コース (5.0km 1時間15分)
- 7 田園風景コース (5.0km 1時間00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

新しく変わりゆく街並みを観察できるコース
4 新しいまち「奏の杜」の発展をみながら、昔から地域で大切にされている神社・寺院を巡ろう

菊田水鳥公園

6 水鳥と藤崎古道の散策コース

森林公園

7 習志野の大地を歩こう
広い畑や富士山も見えるよ

5 お馴染みの自然豊かな干潟の風景を
楽しみながら巡るコース

谷津干潟

保健会館

(習志野市急病診療所)
(習志野市休日急病歯科診療所)
(津田沼・鷺沼高齢者相談センター)

菊田遊歩道(ハミングロード)