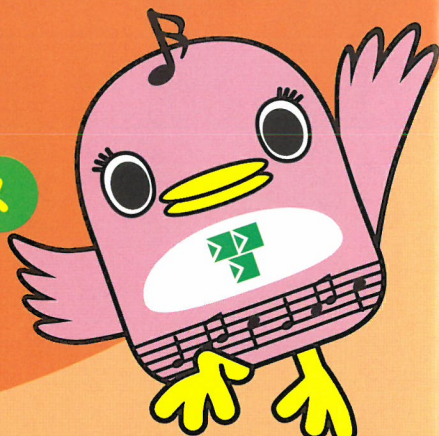


習志野市 健康なまち歩き マップ

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
ソラシノ

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

自分に合った靴を選ぶ……

かかとから着地する

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8年1月 第6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 お買いものコース (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

8 季節には桜と松の並木道が
楽しめるコースです

ブレイメン習志野
(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)

ドイツ捕虜オーケストラの碑



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

