



ウォーキングをしながら、
クイズにチャレンジ!

【習志野市名木 お探しポイント】



★参考資料
「習志野市名木百選
ぶらっと散策マップ」

右の地図やヒントを参考にして、秋津・香澄・
袖ヶ浦地区の「名木（樹種名）」を当て、答えを考えて
みましょう!

NO. 9	う	め					
NO. 10	③	④	み	ず	き		
NO. 11	そ	⑦	つ				
NO. 12	ゆ	り	⑥	き			
NO. 13	え	⑥	き				
NO. 14	⑤	く	う	②	よ	う	
NO. 15	②	④	さ	①	ぐ	⑧	み
NO. 16	ふ	さ	あ	か	②	あ	

【答え記入欄】

①		②	③				
わ	た	し	は				
④	⑤	②	⑥	⑦			⑧
な	ら	し	の	で	が	ん	ばる



【ヒント・・・】



- 1 横に読むと、習志野市の「名木」がでてきます。最初の名木は「NO.9 うめ」です♪
- 2 NO.10は「秋津公園平和の広場」にあり、紅白の花が対になって咲きます!
- 3 NO.11は「高齢者相談センター」がある総合福祉センター内にあります!
- 4 NO.12の別名は「ハンテンボク(もくれん科)」です!
- 5 NO.12~15は「香澄公園」の中にあります♪NO.15は難題です・・・
- 6 NO.16は「香澄4丁目緑道」にありオーストラリア原産の大きな木です!



答えが分かったらセンターに来てくださいね♪

終了スタンプ欄

フレイル予防



ウォーキングをしながら、 穴埋めクイズチャレンジ!

～習志野市名木編(秋津圏域)～



★高齢者相談センターとはどういうところ？

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活を送る為の総合的な相談・支援窓口です。

介護・医療・福祉などの専門スタッフがチームで相談対応や手続きのお手伝いをします。

また介護予防や健康づくりのための活動に取り組み、安心して暮らしやすい地域づくりをめざします。

【秋津高齢者相談センター地図】



秋津高齢者相談センター（地域包括支援センター）

担当地区：袖ヶ浦・秋津・香澄・茜浜・芝園

〒275-0025 習志野市秋津 3-4-1

(総合福祉センター内)

電話:047-408-0030

FAX:047-451-1113

★地域の皆様からのご相談以外に、ご意見や

ご要望等も受け付けております

お気軽にご相談ください ～秘密は守ります～

【資料 3】



ウォーキングのポイント

体調やペースに合わせ安全に歩きましょう！

- ・準備運動や整理運動をしましょう
- ・水分補給を忘れずに行いましょう
- ・帽子を着用することがおすすめです
- ・体調に合わせ無理なく行いましょう
- ・事故やけがに注意しましょう



 【自宅でできる!簡単エクササイズ】

1 もも上げの運動



- ・椅子に座り、片方の足を持ち上げます
- ・左右それぞれの足で行ってください

2 足上げの運動



- ・片ひざを立てます
- ・反対のひざを伸ばしたまま、
30cm ほど足をゆっくり持ち上げます
- ・つま先は手前にそらします
- ・左右それぞれの足で行ってください

監修：津田沼中央総合病院リハビリテーション科