

ウオ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・ 袖ケ浦地区の「名木(樹種名)」を当て、答えを考えて みましょう!

NO.	う	め	4	4	4	4	4
NO. 10	3	4	み	ず	き	4	4
NO.	7	7	つ	4	4	4	4
NO.	ゆ	Ŋ	6	き	4	4	4
NO. 13	え	6	き	4	4	4	4
NO. 14	5	<	う	2	ጉ	う	4
NO. 15	2	4	C.A.	1	Ÿ	8	み
NO. 16	٠٤٠	さ	あ	か	2	あ	4

【答え記入欄】

E D SCHOOL CHAIN									
①		2	3						
わ	た	L	は						
4	⑤	2	6	7				8	
な	5	L	の	で	が	h	ば	3	



- | 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

★高齢者相談センターとはどういうところ?

ウオ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】

もも上げの運動



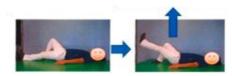






- ・ 椅子に座り、片方の足を持ち上げます
- ・左右それぞれの足で行ってください

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

みんなで楽しく介護予防♪

フレイル予防



ウオ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:袖ケ浦・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~

