

屋敷のんびり お散歩マップ

【持ち物・服装】

- ・飲み物
- ・名前や住所がわかるもの
- ・タオル
- ・歩きやすい靴（スニーカーなど）
- ・着慣れた服

【歩く速さ】

2km 前後のコースを 30 分かけて歩く速さが目安。実籾高校コースを 2 周、時間は 30 分～40 分かけて。

1. 2m/1 秒

※30 分続けて歩行することで、ロコモ・認知症の発症リスクを軽減させるといわれています。

コグニサイズ

脳トレをしながら歩くとレベルアップ☆

- ・100 から 7 をひいていく
- ・しりとりをしながら



お散歩マップについてのお問合せ

習志野市屋敷高齢者相談センター

住所 習志野市屋敷 4-6-6

電話 047-409-7798

気持ちよく、
風を感じながら
歩きましょう☆



【準備運動】

散歩の前に行うことで、筋肉の柔軟性を高め、ケガを予防できます。



厚生労働省 健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)より

【整理運動】

散歩の後に行うことで、筋肉をほぐして疲労回復につながります。



【ポイント】

- ①呼吸は止めないようにしましょう
- ②20～30 秒程度、ゆっくり伸ばしましょう
- ③痛くない程度に伸ばしましょう
- ④ストレッチングする部位の筋が十分伸びていることを意識しましょう
- ⑤反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう

のんびり散歩のス・ス・メ

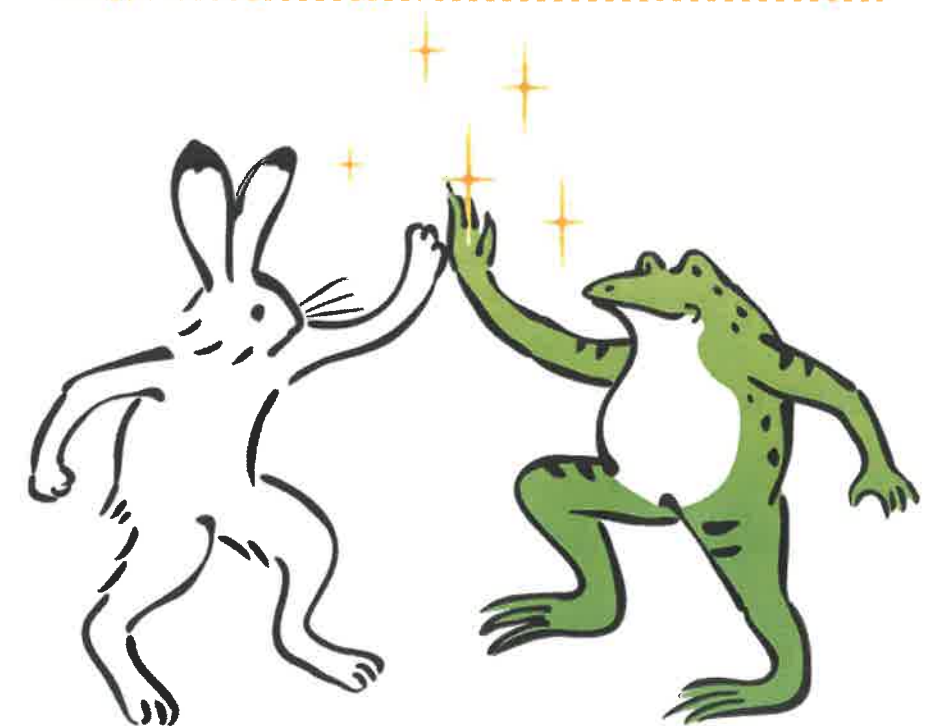
☆筋力、体力の維持・向上

☆認知症を予防

☆全身の血流が良くなり免疫アップ

☆道具不要、気軽に今日から始められる

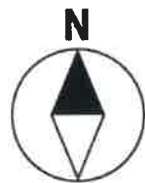
ゆる～く、始めませんか？



習志野市屋敷高齢者相談センター

2022 年 8 月

屋敷のんびり散歩マップ



富士山
ビューポイント
(屋敷会館の裏手)

天津神社

屋敷郵便局

屋敷会館



富士山
ビューポイント

センター敷地内は
バスや送迎車の往
来に気をつけよう。



東部保健福祉センター

畑から公園
内、自転車
に注意。

富士山
ビューポイント



コンビニ



パン屋

実籾高校コース

坂道



実籾高校

小鳥の住処になっ
ている。さえずり
を聞いてみよう。

藤棚

公園コース

屋敷近隣公園

東屋

坂道

坂道

桜の時期は
花見客で
にぎわう。

階段の凸凹に気
をつけよう。

新鮮野菜の直売
所あります。

フレンドパーク
ゴルフ習志野

☆実籾本郷公園の見どころ

- ソメイヨシノ、藤、ハナショウブ(黄・紫)、アジサイ、ボタン、ツツジなど
- カワセミ、カモ、シラサギなど
- 旧鶴田家住宅・水琴窟



実籾本郷公園



散歩にあたっての注意点

- ・バス、自家用車等が通る道は、必ず歩道を歩く。
- ・日中の時間帯に出かける。
(夏場は朝夕の涼しい時間に)
- ・できるだけ、仲間と一緒に行く。
- ・体調が優れないときは無理をしない。
- ・徐々に、時間と距離を伸ばす。
(初めから頑張りすぎない)

- 公園コース 570m
(目標7~8分)
- 実籾高校コース 約1000m
(目標15分)

☆1日の目安…2km (30分)

参考：「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」
令和元年10月厚生労働省保険局高齢者医療課