

# ウォーキングマップ

- ◆北部城址コース
- ◆軽井沢さわやかコース
- ◆さくらコース
- ◆新鎌日ハムコース
- ◆中部健脚コース
- ◆中央コース
- ◆白鳥コース
- ◆競馬学校コース



## 歩く前の準備

- ☐ まず、自分の体調と天気予報を確認
- ☐ 睡眠不足ではありませんか？
- ☐ 食事はきちんととりましたか？

## 服装

軽く、底に弾力性のある滑らない運動靴、厚手の靴下、汗を吸う動きやすいウェア、着脱しやすい上着（帽子、冬は手袋）

## 持ち物

マップ、タオル、ティッシュ、飲み物、歩数計、財布など。  
バッグはリュックまたはウエストポーチなど両手があくものを。



ウォーキングの前後にストレッチを

・このマップのコースは一例です。自分に合ったコースを見つけましょう。

鎌ヶ谷市









海上自衛隊下総航空基地

クリーンセンターしらさぎ

アクアセンターあじさい

さわやかプラザ軽井沢

西白井1

軽井沢地区集会所

軽井沢

海上自衛隊下総航空基地

学校給食センター

八幡神社

安田学園グラウンド

丸山台

箱山

鎌ヶ谷自動車学校

陸上競技場

市民体育館

鎌ヶ谷市

初富



## 軽井沢さわやか コース 約7.5km

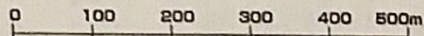
体育館⇒さわやかプラザ⇒  
あじさい⇒しらさぎ⇒軽井  
沢地区集会所⇒八幡神社⇒  
体育館

0 100 200 300 400 500m



さくら  
コース 約9.5km

鎌ヶ谷駅⇒八幡神社⇒丸山  
市民の森⇒馬込沢駅⇒アカ  
シア児童遊園⇒延命寺⇒第  
二中⇒丸山児童公園⇒鎌ヶ  
谷駅





# 新鎌日ハム

コース 約7.5km

市役所→貝柄山公園→中部  
小裏→日ハム球場→貝柄山  
公園→市役所

0 100 200 300 400 500m



みちる幼稚園

中部小

第四中

日ハムファイターズスタジアム 鎌ヶ谷



串崎新田

古板

初富

北初富

林裏

新京成電鉄

鎌ヶ谷市役所

小金中野牧の込跡

富本町1

北中沢1

北中沢3

東中沢1

東中沢2

貝柄山公園

本町2

富岡3

道野辺中央1

東中沢3

道野辺中央3

道野辺中央2

道野辺中央4

道野辺本町1

道野辺本町2

道野辺中央5

東道野辺1

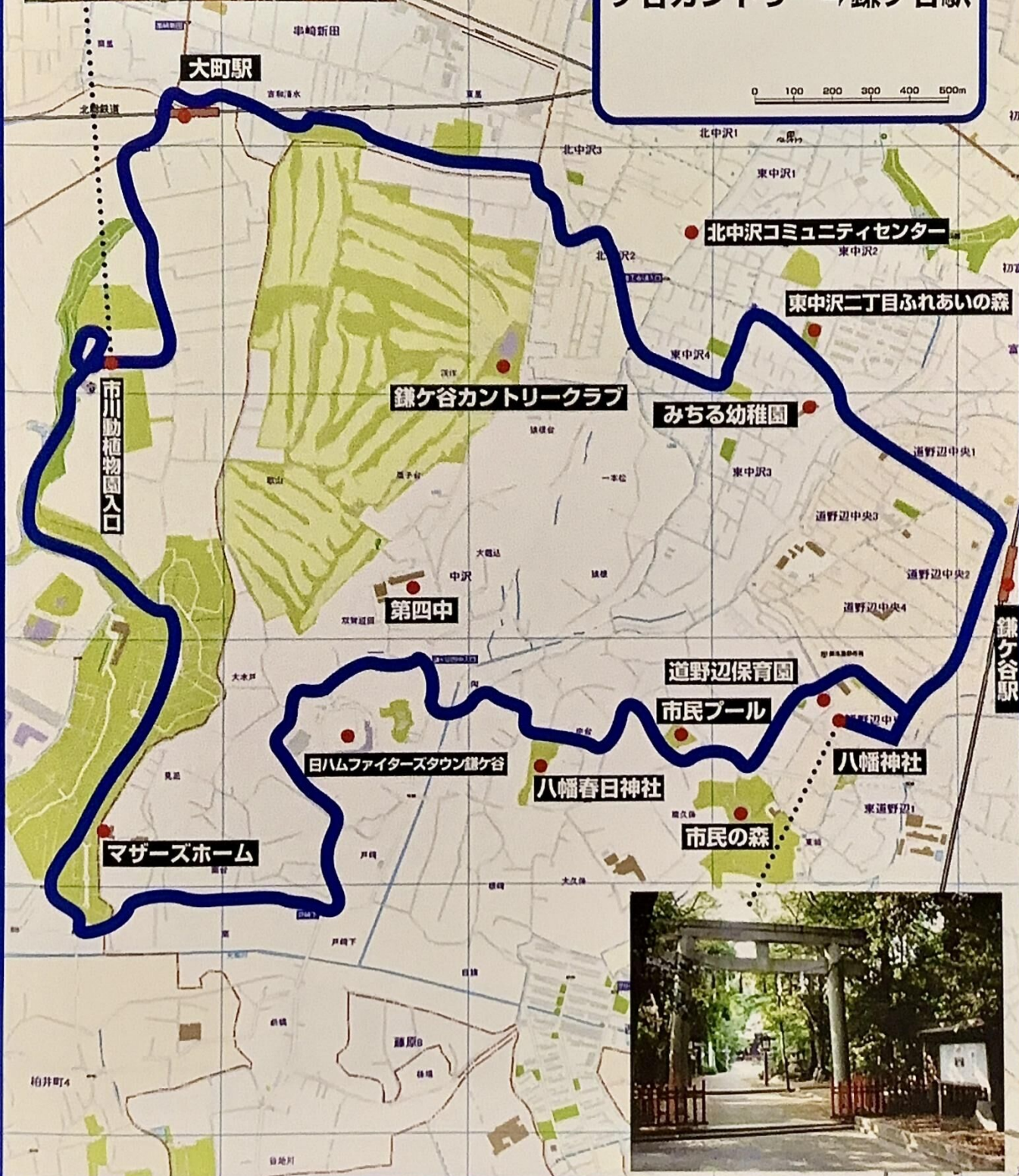
東道野



# 中部健脚

コース 約10km

鎌ヶ谷駅→道野辺保育園→  
市民プール→日ハム球場→  
動植物園方面→大町駅→鎌  
ヶ谷カントリー→鎌ヶ谷駅





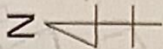
# 中央 コース 約5km

鎌ケ谷市役所→稲荷神社→  
鎌ケ谷中→雛子水公園→丸  
山児童公園→中央児童セン  
ター→五本松小→鎌ケ谷市  
役所

0 100 200 300 400 500m







## 競馬学校

コース 約8km

鎌ケ谷市役所→鎌ケ谷自動車学校→JRA→クリーンセンター→東初富公民館→鎌ケ谷市役所

0 100 200 300 400 500m

## 白鳥

コース 約6km

市民体育館→中木戸公園→西白井駅→七次第一公園→七次川調整池→大日神社の往復

0 100 200 300 400 500m

大日神社

七次川調整池

清水口園地

七次第一公園

西白井駅

中木戸公園

井財天

JRA競馬学校

白井市富士センター

大松児童公園

クリーンセンター

鎌ケ谷自動車学校

東初富公民館

市民体育館

市制記念公園

鎌ケ谷市役所



# ウォーキングで健康アップを目指しませんか？

## ウォーキングの効果とは？

糖尿病や高血圧など生活習慣病のリスクの軽減、ストレスの緩和など、体にも心にも良い効果をもたらします。激しい運動はちょっと苦手、ハードルが高い...という人でも道具なしで手軽に始めることができます。

## まずは1日プラス10分！

まずは1日当たり「プラス10分」を意識してみましょう。  
ウォーキングで新しい鎌ヶ谷のお気に入りが見つかるかもしれません。

楽しくウォーキングしてみませんか？



## 自分でできるフットケア

楽しいウォーキングに備えて足のケアの習慣を身に着けてみませんか？

### 足を洗う

フットブラシなどに石鹸をつけ、指の間や爪周りなども忘れず洗う

### 爪を切る

爪の白い部分が1mmほど残るように切る

### 足をいたわる

手にクリームを付けひざ下や足の指、爪の周りをマッサージする

## 靴探しのポイント

次の点に注意して靴を選びましょう。

- 通気性に優れ、軽い素材である
- つま先が柔らかく、1cm程度のゆとりがある
- かかと部分が硬く安定している