

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ングを

・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めましょう。

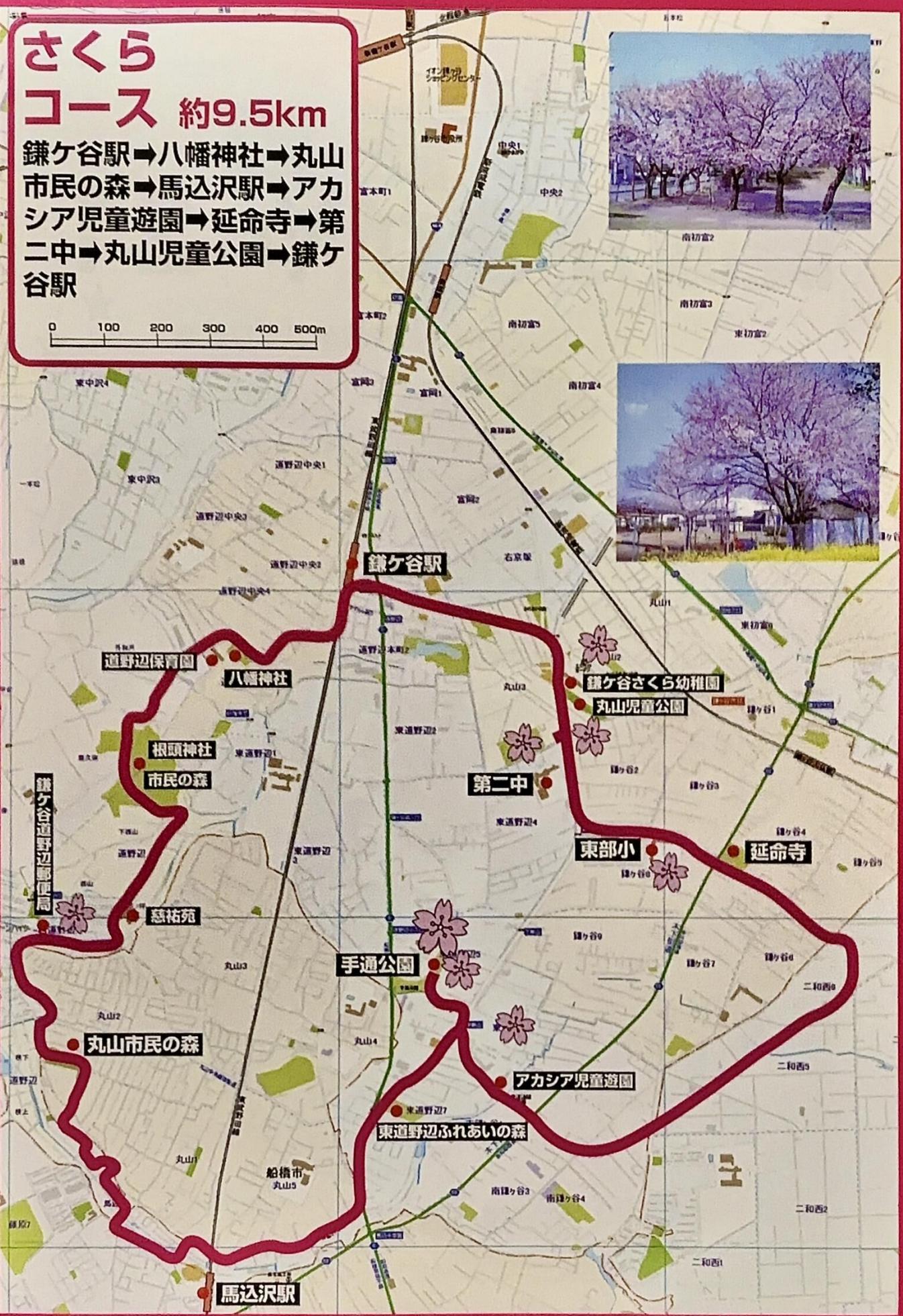




さくら コース 約9.5km

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

0 100 200 300 400 500m



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

鎌ヶ谷市役所→稻荷神社→
鎌ヶ谷中→囁子水公園→丸山児童公園→中央児童センター→五本松小→鎌ヶ谷市役所

0 100 200 300 400 500m





競馬学校

コース 約8km

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

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

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み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鹼をつけ、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