

こんな人に ウォーキングがおすすめ!

- 体重が増えてきた
- よく眠れない
- 体も心もリフレッシュしたい
- 体への負担が少ない運動がしたい
- いつでもどこでも自分のペースで運動したい
- お金をかけずに運動したい

効果的なひと工夫



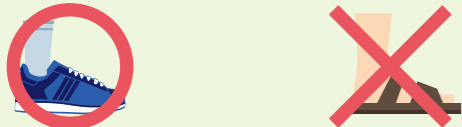
ちょっと汗ばむ程度の早歩きで。
1日20分位が効果的。
背筋を伸ばして歩幅はいつもより大きめに。
腕も大きく振ってみましょう!!

安全に歩くための留意点

- けがや疲労予防のために、前後にはストレッチをしましょう。
(ウォーミングアップ・クールダウンのすすめ)



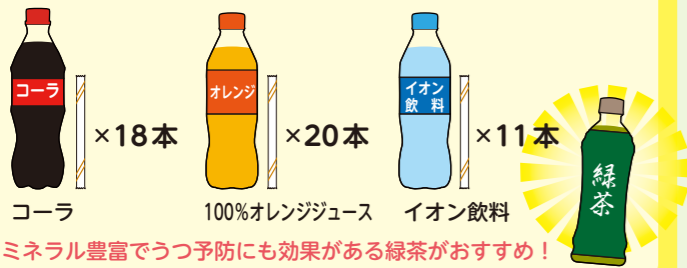
- 足に合った歩きやすい靴と服装にしましょう。



- 運動は食事の前後・早朝・夜中は避けましょう。
- 水や無糖のお茶を携帯し、こまめに水分を取りましょう。

ジュースには糖分がたくさん!気をつけよう!

※500mlの飲み物中の、スティックシュガーに換算した糖分量



- 運動を始める前に主治医と相談しましょう。
- 睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。
- 道路では車に注意しましょう。
- 緊急時の場合に備え、連絡先が分かるようにしておきましょう。

近場のおすすめ 憩いの場

ウォーキングで疲れたとき、
ほっとしたいときにちょっと
立ち寄ってみませんか?



- ①住所 ②営業時間 ③定休日 ④アピール

A 喫茶陽だまり

- ①大泉学園町9-4-1 (練馬福祉園内)
②10:00 ~ 16:00 ③土日祝
④特製シフォンケーキ、ねりふくオーレ、ハーブティーがおすすめです。
☎03-3978-5141 (練馬福祉園)



B カフェ・フェルマータ

- ①大泉学園町6-9-1 (大泉病院内)
②10:00 ~ 12:30 13:30 ~ 15:00
③土日祝
④いつも音楽が流れる楽しい喫茶店です。イケメン?店長が、リクエストにギターと歌でお出迎え。ココア・コーヒー・ジュース等 (100円)。☎03-3924-2111



C ショップ学園通り

- ①大泉学園町5-6-17
②10:00 ~ 17:00 (11月~2月は16:00まで)
③土日祝
④散歩の途中のひとやすみにいかがですか。近くの福祉施設の自主製品も置いてあります。☎03-3978-0207



D ぶどうや

- ①大泉町2-17-1 (陽和病院内)
②10:00 ~ 15:30 ③土日祝
④その場で豆から挽いたコーヒーや手づくりデザートのほか、軽食をご用意してお待ちしています。
☎03-5387-2477 (つくりっこの家)



E べるはうす

- ①東大泉3-66-16 大泉ガーデン内
②11:00 ~ 15:00 ③月金土日祝・年末年始
④心の病を持ちながらも地域で楽しく活動しています。生地から手作りピザがおすすめです。
☎03-3867-7740



F 大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー

- ①東大泉2-8-7 パレスフォンテン3 1階
②9:00 ~ 17:00
③日月祝・年末年始・臨時休館有
④ボランティアや日常生活の困りごとなど気軽にご相談ください。
☎03-3922-2422



G さくら (大泉障害者地域生活支援センター)

- ①東大泉5-35-2
②9:00 ~ 20:00 (土日は12:00 ~ 19:00)
③水祝・年末年始
④火 (AM11:00 ~ PM3:30) 土曜 (PM12:00 ~ PM3:30)
地域交流スペースで交流ができます。☎03-3925-7371



H おちゃ福

- ①東大泉5-31-2-105号 ②、③お問い合わせください。
④医療・福祉活動のボランティアです。「食のホットサロン」「相談情報広場」「おちゃ福カフェ」「福祉フリーマーケット」など様々なイベントを行っています。☎03-6904-6654



I ちょっと・ホット

- ①石神井町8-53-24 (エプロン1F)
②10:30 ~ 16:30
③土日・年末年始
④リサイクルショップ併設。飲み物の無料サービスあります。ちょっと、ホットにお立ち寄りください。☎03-5910-7080



J 気楽な家

- ①石神井町8-42-4
②10:00 ~ 17:00 ③月・日 (第1・第3・第5)
④生活雑貨のリサイクルショップあり。お茶・コーヒー (200円) 手作り朝まんじゅう (120円) 名前の通り気楽にきてください。☎03-5393-1023



K ういんぐ (石神井障害者地域生活支援センター)

- ①石神井町7-3-28 1階
②オープンスペース開所日: 月・水・土・日 (12:00 ~ 19:00) ③火祝・年末年始等
④様々なプログラム、相談等を行っています。お気軽にお越しください。
☎03-3997-2181



L ウェルカム石神井公園

- ①石神井町3-17-14
②13:00 ~ 18:00 ③土日祝
④商店街の中、気軽に立ち寄ることができます。様々な困り事や心配事もお気軽にご相談ください。
☎03-3995-8789



M ポム

- ①石神井台1-33-44
石神井松の風文化公園内管理棟1F
②10:30 ~ 17:00 ③月・祝日の翌日
④ちょっとひと休み おいしいコーヒーはいかがですか
挽き立てコーヒー (235円)。☎070-6525-5587



... このマップをどうして作ったの? ...

練馬区の保健相談所・病院・福祉施設の職員が集まって日頃出かける機会の少ない方や体を動かすことの少ない方に「生活習慣病予防」と「地域の憩いの場情報」をお伝えしたい!と思って作りました。
運動に自信のない方や初めての場所でも安心して歩けるよう分かりやすく、休みながら、ゆったり歩けるコースをご紹介します。
お茶を飲み立ち寄ったり、季節によって変わる景色を楽しんでくださいね!



発行年月日: H28年9月
東京都承認番号: 28 福保保健第 380 号
発行: 石神井・大泉地域精神保健関係者連絡会
表紙イラスト: まばたきさん



ちょっと実行、ずっと健康。

練馬区よりどりみどりウォーキングマップ

石神井・大泉エリア はじめてのさん歩 応援マップ



- はじめ (始め・初め) のさん歩 (散歩・三歩)
1歩目。外に出る。
2歩目。人とつながる。
3歩目。地域に居場所を見つける。

ケンコウデスカマン
東京都健康づくり推進キャラクター

練馬のはしっこ陽だまりコース

●約 1.4km ●所要時間約 21分 ●消費カロリー約 63kcal
●約 2,000歩

練馬のはしっこ、緑豊かな大泉中央公園をひと回りして、喫茶「陽だまり」でひと休みがおススメです。ちょっと足をのばせば和光樹林公園もあります。森と草原で深呼吸してみたいはいかがですか。

A～M は憩いの場情報です
★ 石神井保健相談所 ♥ 大泉保健相談所

大泉石神井エリアの全体像



白子川カタクリの花コース

●約 2.2km ●所要時間約 33分 ●消費カロリー約 100kcal
●約 3,200歩

白子川から流れるせせらぎと、四季折々に咲く花や草木が魅力的なコースです。折り返し地点の清水山憩いの森は、カタクリの花の群生地、東京の名湧水 57 選の湧水もあります。



公園めぐり松の風コース

●約 2.0km ●所要時間約 30分 ●消費カロリー約 90kcal
●約 2,900歩

石神井公園から、松の風公園をつなぐコースです。ウォーキングをしながら様々な植物や野鳥をみることができます。

石神井公園駅 → ポート乗り場 → 中の島 → 三宝寺池バス停 → 水辺観察園 → 松の風公園 (ポム)
7分 7分 5分 2分 9分



算出数値 (体重 60kg 男性)
時速 1km / 15分 歩幅 1歩=70cm
消費カロリー: ウォーキング 10分=30kcal

マーク案内

- コース
- 🚏 バス停
- 🚻 トイレ
- 🏪 コンビニ
- 😊 憩いの場 (協力)
- 🛋 休憩できる場所 (ベンチ)
- ☎ 公衆電話
- 🚰 水飲み場
- 📷 (写真)
- 🌸 さくら