

矢切地区ウォーキングマップ

ウォーキングで立ち寄る公園には、健康遊具があります。ストレッチしてみよう！

Aコース



① 総合福祉会館

約11分 ↓ 900m



館内の施設では様々な健康に関する活動をしています。是非お立ち寄り下さい。

② 坂川親水広場

約13分 ↓ 1.1km

腹筋ベンチ、足つぼロードに従って、まず片足から挑戦してね。



③ 江戸川土手

約8分 ↓ 600m



春になると見事に菜の花が満開です！身も心もリフレッシュできますよ。散歩してみてください。

④ 矢切スポーツ広場

約21分 ↓ 1.6km

チームでスポーツ。ちょっとのぞいてみませんか？



⑤ 矢切神社

約14分 ↓ 1km



コロナに負けるな、疫病退散！神社会館で転倒予防の教室があります。お立ち寄りください。



① 総合福祉会館

ゴール

合計 約 72分、5.7km

Bコース



⑥ 柿の木台体育館

約12分 ↓ 900m

スポーツ施設が充実しています。個人でもグループでも楽しくスポーツができます。



⑦ 寺沢公園

約4分 ↓ 300m

腹筋ベンチ、バランス円盤、ぶらぶらストレッチを体験してみてください。



バランス円盤

⑧ 三矢小台公園

約20分 ↓ 1.6km

背伸ばしベンチ、腹筋ベンチがあります。散歩した後に軽くストレッチしてみてください。



⑨ 二十世紀公園

約8分 ↓ 600m

ステップ、足のボードを利用して階段を昇り降り！筋力、体力アップ！



⑩ 二十世紀が丘市民センター

サークルなど屋内の活動が充実しています。図書館分館が併設しています。



ゴール

合計 約 44分、3.4km

矢切地区ウォーキングマップ

Aコース

約72分 約5.7km



スタート&ゴール!
① 総合福祉会館

おすすめポイント
③ 江戸川土手

おすすめポイント
矢切の渡し

おすすめポイント
野菊の墓文学碑

1時間 12分
5.7km

Bコース

約54分 約4.3km

スタート&ゴール!
⑥ 柿の木台体育館

おすすめポイント
二十世紀梨の発祥の地

バランス円盤

54分
4.3km

榊の庭
月二回ピラティス教室を開催
詳細はFacebookにて!