

六実六高台地区ウォーキングマップ

さくら通り赤コース

- ①六実中央公園 約3分 150m
- ②さくら通り 約8分 600m
- ③六実消防署 約8分 550m
- ④六実第一公園 約8分 700m
- ⑤JA 約7分 500m
- ⑥さくら通り 約7分 500m
- ⑦籠益第一公園 約10分 750m
- ⑧六実中央公園

①六実中央公園
・つまづかない運動・背中と腰を伸ばす運動
・腕立て伏せ運動・階段運動・腹筋・背筋運動
・ふらつかない運動・あん馬ベンチ・健康足ふみ
・全身のびのび運動があります



④六実第一公園
・腹筋ベンチ・バランス円盤
・ぶらぶらツリーがあります

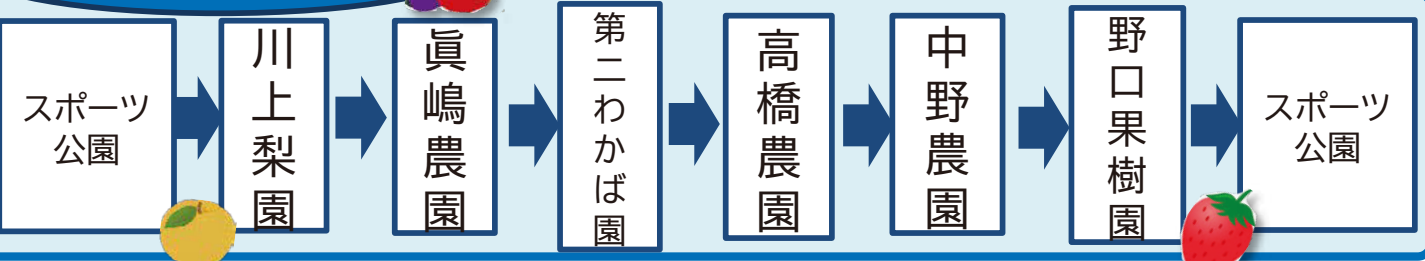


⑦籠益第一公園
・腹筋ベンチ・バランス円盤
・ぶらぶらストレッチBがあります



合計 約50分、3.7km

野菜沢山青コース



【サルコペニア】って何？

サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、身体機能の低下がおこります。

健康遊具でサルコペニア予防と健康維持を！

『健康遊具』とは、ストレッチや筋力トレーニング、バランス感覚を養う運動などを気軽に行える、健康維持・増進を目的とした遊具です。公園に立ち寄った際には、健康づくりの場として、ぜひ健康づくりのためにご利用ください。

【問い合わせ】松戸市健康推進課 ☎047-366-7481

ウォーキングの効果を高めるポイント

- ①姿勢を正す
背中をまっすぐにして歩きましょう。
- ②腕を振る
肘は90度を目安に軽く曲げ、足の動きと連動させて振るようにしてください。
- ③力まず重心移動をする
踵からついて足裏全体、そしてつま先から離れていきます。足裏でしっかり身体を支え、視線を前に向け、腰を高く維持してください。
- ④つま先まで使う
ウォーキング時には、最後につま先で地面を押すようにして足を動かしてください。足指を使うことで重心移動がスムーズになるほか、歩行時の安定性も向上します。

消費カロリーの目安 60歳 女性 40~50分

やさい沢山青コース 約3.2Km 消費カロリー140Kcal おにぎり 0.9個分
さくら通り赤コース 約3Km 消費カロリー131kcal おにぎり 0.8個分



野菜・果物の各販売所の営業状況はそれぞれ違います。季節ごとの旬を楽しんで下さい。



松戸市ホームページ「健康推進員の活動」



作成 令和4年4月
六実六高台地区健康推進員