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

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。

約11分 900m

②坂川親水広場

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。

約13分 1.1km

③江戸川土手

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。

約8分 600m

④矢切スポーツ広場

チームでスポーツ。ちょっとのぞいてみませんか？

約21分 1.6km

⑤ 矢 切 神 社

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。

約14分 1km

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

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。

約12分 900m

⑦寺沢公園

バランス円盤

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。

約4分 300m

⑧三矢小台公園

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。

約20分 1.6km

⑨二十世紀公園

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！

約8分 600m

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

【問い合わせ】松戸市中央保健福祉センター ☎047-366-7489

矢切地区ウォーキングマップ

Aコース

約72分 約5.7km

Bコース

約54分 約4.3km

R2年度矢切地区 松戸市健康推進員作成