

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行っています。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。



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。

③江戸川土手 矢切の渡し公園

約8分 600m



④矢切スポーツ広場

約21分 1.6km



チームでスポーツ。ちょっと覗いて見ませんか？

⑤矢切神社

約8分 600m

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。



⑥矢切駅



ゴール

合計 約 60分、4.8km



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

バランス円盤、腹筋ベンチ、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。



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！



⑨二十世紀公園

約8分 600m



⑩二十世紀が丘市民センター



ゴール

合計 約 44分、3.4km

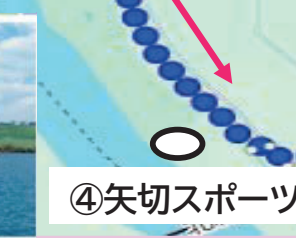
サークルなど屋内の活動が充実しています。図書館分館が併設しています。

Aコース 約60分 4.8km

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



Bコース

約54分 約4.3km

松戸市HP
健康推進員の活動

