

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



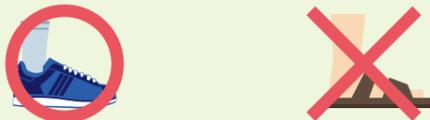
ちょっと汗ばむ程度の早歩きで。
1日20分位が効果的。
背筋を伸ばして歩幅はいつもより大きめに。
腕も大きく振ってみましょう!!

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



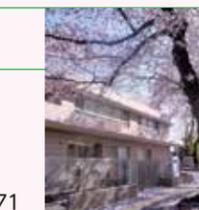
F 大泉ボランティア・ 地域福祉推進コーナー

- 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、
ホッと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
るように分かりやすく、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!

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



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

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。

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