

### ① 光が丘駅～地下鉄赤塚駅コース

●約2.8km ●所要時間 約42分 ●消費カロリー 約126kcal ●約4,000歩

光が丘駅→秋の陽公園→田柄地区区民館→田柄の怪獣→  
田柄中央児童公園→天祖神社→愛宕神社→地下鉄赤塚駅



### ② 平和台駅～光が丘美術館コース

●約3.4km ●所要時間 約51分 ●消費カロリー 約153kcal ●約4,800歩

平和台駅→田柄川緑道→きょうづか公園→すずしる農園→  
練馬高校入口→大増寺→夏の雲小学校→光が丘美術館  
(→光が丘駅まで徒歩5分)



### ③ 光が丘駅～田柄 周回コース

●約4.3km ●所要時間 約65分 ●消費カロリー 約195kcal  
●約6,200歩

光が丘駅→光が丘郵便局→光が丘公園→田柄西公園→田柄地区区民館→  
上田柄児童遊園→ともだち公園→ばなな公園→田柄梅林公園→  
光が丘消防署前→光が丘駅



#### 田柄ウォーキングマップ マーク説明



※算出数値(体重60kg 男性)速度1km/15分 歩幅1歩=70cm 消費カロリー:ウォーキング10分=30kcal  
※コースは参考例です。ご自由に田柄のまち歩きをお楽しみください。※コース上、道幅の狭い場所があります。歩道や信号のある横断歩道を歩きましょう。

### ④ 平和台駅～地下鉄赤塚駅コース

●約3.7km ●所要時間 約55分 ●消費カロリー 約165kcal  
●約5,300歩

平和台駅→練馬田柄東郵便局→きょうづか公園→すずしる農園→  
田柄中央児童公園→田柄交番前→愛宕神社→峰崎部屋→商店街→  
たがら公園→地下鉄赤塚駅



#### こんな人にウォーキングがおすすめ

- 体重が増えてきた
- ぐっすり眠りたい
- 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



#### 安全に歩くための留意点

ウォーミングアップ  
クールダウンのすすめ

- ケガや疲労予防のために、前後にはストレッチをしましょう



肩まわし



腰まわし



膝まわし



足首まわし



アキレス腱のばし



#### 効果的なひと工夫

- ちょっと汗ばむ程度の早歩き
- 腕を大きく振る
- 背筋を伸ばして歩く
- 歩幅はいつもより大きめに

- 歩きやすい靴と服装にしましょう



- 水分をこまめに取りましょう
- 持病をお持ちの方は、ウォーキングを始める前に主治医と相談しましょう

**2 光が丘美術館**

世界に12台しかない貴重なグランドピアノも展示されています。

**1 桜並木**

満開時には桜のトンネルになります。

**12 峰崎部屋**

練馬区で唯一の相撲部屋です。

**11 愛宕神社**

夏には盆踊り大会、金魚市が行われます。

**3 北野八幡神社**

応仁天皇、菅原道真公まつられています。

**4 秋の陽公園**

入口の門はトイレになっています。

**5 田柄梅林公園**

園内には約70本の梅の木が植えられています。

**6 ばなな公園**

バナナの遊具は特注品です。写真の他にもバナナの遊具があります。

**7 田柄の怪獣**

田柄三小の児童が描いた絵をもとにつくられた、3体の怪獣がいます。「ホスコン」「三小ザウルス」「ワニゴン」

**8 田柄中央児童公園 (くじら公園)**

砂場の中央に大きなクジラの遊具があります。春は桜がきれいです。



**10 天祖神社**

境内には田柄用水記念碑があります。

**9 田柄川緑道**

田柄川は1981年整備され緑道になりました。四季折々の風景を楽しむことができます。

**適度な運動で食事をおいしく食べましょう!**

緑豊かで畑が多い田柄エリアで作物の育ちを見ながら、季節を感じてウォーキング。適度に体を動かすことで、おなかもすき、食事もおいしく食べられます。

また、田柄ウォーキングマップを片手に直売所で旬の野菜を買うなど、地域の魅力を新たに発見できるのも、田柄ウォーキングの楽しみです。

★健康的な食事の基本は「一汁二菜」。

健康的な食事は、①ごはん ②季節の野菜がたくさん入った汁もの ③おかず(魚・肉・卵や大豆製品)の3つをそろえる。もっと食べるなら、④野菜料理を付け加える。これは、日本人が昔から食べてきた「一汁二菜」の食事で、1970年(昭和45年)頃の健康的な和食のスタイルです。

**昭和45年頃の食事例**

食育実践ハンドブック「ちょっと昔のねりまの食卓～これからのねりまの食卓～」より

**練馬区公式ホームページ**

**ねりまの食育** 検索

農地が身近にある「ねりま」ならではの豊かな環境を大切にしながら、いつまでも健康に暮らしたい…。食事は楽しく、適量をバランスよくとることができるように、練馬区公式ホームページの「ねりまの食育」をご活用ください。

●食育実践ハンドブック●

**お口のストレッチもとり入れて!**

口や舌を動かして、顔の表情筋ストレッチ。ウォーキングの休憩中や、歩きながらでもこっそりできる“お口の体操”をご紹介します! イキイキ笑顔を目指しましょう!

どちらも20~30回行くと効果的!

唇と頬のストレッチ  
唇を閉じ、左右の頬に片方ずつ空気を入れ膨らませる

舌のストレッチ  
左右の頬を舌で押す

右・左をくり返す

練馬区オリジナルの口の体操「ねりま お口すっきり体操」もおすすめです。

「ねりま お口すっきり体操」の動画はこちら→

**\*\* ちょっと実行、ずっと健康。 \*\***

～ 皆さんの健康を応援します ～

「手軽にできる身近な健康法はないか?」と、地元の皆さんと一緒に考えながら、今回のウォーキングマップを作成しました。

日々の生活の中でもウォーキングを楽しめるように、田柄の見どころや魅力を4つのコースに盛り込んでいます。実際のコースを歩いてみると、田柄のまちを知り尽くした地元の方々に「まち再発見」があり、長いかな?と思っていた距離もあっという間に楽しく歩けました。皆さんも是非、ご家族やご友人を誘って、畑がいっぱい、みどり豊かな田柄のまちを歩いてみてください。四季折々の風景に出会えますよ!

お忙しい中作成にご協力いただいた田柄町会、田柄婦人会の皆さん、ありがとうございました。

発行年月日:平成28年12月  
発行:練馬区北保健相談所 ☎03-3931-1347

東京都健康づくり推進キャラクター ケンコウデスカマン

※このウォーキングマップは、練馬区オリジナルみどり色「ねりまグリーン」を使用しています。 デザイン・印刷: (株)協同クリエイティブ