

歩いて運動して元気になる

あだち 元気本

ウォーキング
マップ付き



立ち上がるのが
つらい

転倒に対する
不安が大きい

階段が
つらい

最近

思い当たりませんか？ こんなこと

歩いて買い物に
行くのが億劫

物忘れが
多くなってきた

解決し、明るく楽しい人生を送りたい方は・・・

運動しましょう!!



坂道段差越えコース (6.5km) 中級

坂道や段差に積極的にチャレンジしていくコースです。
ウォーキングに慣れてきたらチャレンジしてみましょう!

元気=運動+バランスの良い食事

いつまでも健康で元気にウォーキングをするためには、食事が大切です。運動をした後は筋肉が疲労した状態になっています。筋肉の元となるたんぱく質を多く含んだお肉や魚などをしっかり食べるとともに、ごはん(主食)と、野菜や果物、乳製品なども組み合わせ、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



POINT



扇パークゴルフ場

都内で唯一のパークゴルフ場! 親子3世代でも遊べる新名所。ご家族、お友達では是非遊びに来てください。

問い合わせ先: 080-6534-9456 (受付ハウス)
料金: 大人1,000円 (1回18ホールのプレイ+クラブ・ボール)
子ども600円 (1回18ホールのプレイ+クラブ・ボール)

POINT

荒川河川敷



土日は少年や大人の野球チームでいっぱい! 若いパワーをもらって頑張らしましょう!

2.5km
あと半分
頑張ろう

POINT

河川敷階段



この階段を下ったら河川敷をひたすらまっすぐ! 信号がないのでスイスイ歩けます。

POINT

千住新橋



まずはこの坂道で腕試しをしましょう。



POINT



千住温水プール

平成27年3月8日にリニューアルオープン! 新しいプールで心機一転、水中ウォーキングをしてみましょう。

問い合わせ先: 03-3882-2601
料金: 550円 (65歳以上の区民・障がい者無料)

健康サーキット 健脚コース(14km) 上級

コース距離14kmとかなり歩きごたえのあるコースです。途中で健康遊具もあり、歩くだけではつけられない筋力トレーニングもできます。初級・中級で満足できない方は是非チャレンジしてみましょう！

効果をよりアップするには？

運動後30分～1時間以内に牛乳やヨーグルトを摂りましょう。
乳たんぱく質が筋肉をつくり、糖類は体内でブドウ糖に分解されて、筋肉の疲労を回復します。
(株式会社明治ホームページ「明治の食育・健康な毎日過ごすために」引用)

POINT

都市農業公園 拡大図



7km地点
あと半分

POINT



都市農業公園

折り返し地点で迎える上り・下り坂なかなかハードです。体をまっすぐに保ち上り坂では重心を前に、下り坂では後ろに置き、しっかり歩きましょう。

POINT



西新井さかえ公園

後は駅まで歩いてゴールです。しっかり整理体操をして終わしましょう。
(※ 整理体操のポイントはP15参照)

POINT

舎人公園 拡大図



フィットネス広場で筋力アップ！ ～お勧めの健康遊具～



バランス円盤

足首・ヒザの柔軟性が高められます。



うであげアーチ

腕・肩の柔軟性が高められます。

2km地点
まだまだこれから

4km地点

12km地点
もう少し！

Let's
スタート

POINT



栗原一号歩道橋

最後の試練です。向こう側は信号でも渡れますが、是非階段にチャレンジしてみましょう。

ゴール