QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。

秋の
お散歩マップ

お出掛けしながら、脳にいいこと

季節の移ろいを感じながら、市内の魅
せんか？まちの中での森林浴やものづくり
店でひと休みしたり。五感をフルに使っ
のリフレッシュだけでなく、脳への最高の
きと思える「今日のお出掛けスポット」を見



体験 × 脳トレ



A こんぺい陶
ひばりが丘１－12－３ニューホワイトマンション１F

１日体験から本格的な基礎コースまであり、初めてでも一から丁寧に教えてもらえるので安心して没頭できる陶芸教室。集中して手を動かす時間が脳の良い刺激に。　※見学可　※体験は有料

散歩 × からだケア



B ひばりが丘 さくらの道公園
ひばりが丘３－２

健康遊具や、靴を脱いで歩く「足つぼ」などがある憩いの場所。ベンチに腰掛けてほっと一息つくのにもぴったりな、地域で愛される公園。

体験 × 脳トレ



C 南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」 10～2月
南町５－６－５

「ニュースポーツ」を体験しませんか？ボッチャ・ユニカール・モルックなど毎月最終日曜日に開催中。事前申込不要なので、お気軽にご参加ください!!

※詳細は市HPまで

市HP



I 米粉パンの店 コイガクボ 保谷店
下保谷４－８－18

国産の米粉を使用し、もちもちしっとりとした米粉パンの店。一部グルテンフリーの商品あり。



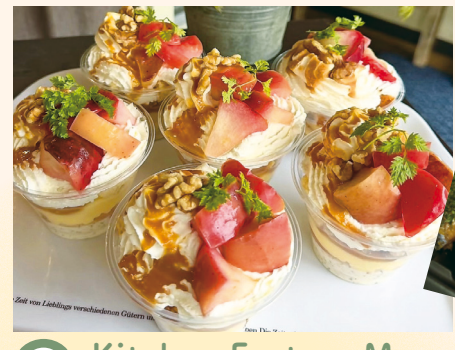
あらや
下保谷４－

木陰の
ばかりの
楽しめる



下
（旧
下保谷

懐か
包ま
開放





散歩 × リラ

H 田無神社
田無町３－７－４

西東京市の鎮守として地域に
れる神社。豊かな木々に包ま
史を感じながらゆっくり境内を
けで心が安らぎます。

D Kitchen Factory Moe（キッチンファクトリー モエ）
向台町４－21－40

栄養士・調理師・発酵ソムリエが作る、体に優しいお総菜・お弁当・スイーツの店。

散歩 × からだケア



F おおぞら公園
新町３－12

公園中央にある大きなジェットエンジンパーツのモニュメントが目印。ベンチも多く散歩のひと休みに最適。



E 多摩湖自転車歩行者道
向台町・新町

狭山丘陵から武蔵野をほぼ一直線に結ぶ散策路。木々の間を歩くだけで心地よい森林浴に。



G
豊か
広がる
で寝転

コラム①

背筋を伸ばし、腕を大きく振って歩こう

秋の散歩や日常のお出掛けは、工夫ひとつで効果的な運動に変わります。ポイントは、少し遠くを見て背筋を伸ばし、良い姿勢で歩くことです。

歩くときは、腕を前に出すことよりも「後ろに振る」意識を持つことです。肩甲骨（けんこうこつ）を寄せるようにして肘を後ろにしっかり引くことで、体が自然とねじれ、足が前に出やすくなり、運動量や代謝もアップします。どんぐりや落ち葉を拾うときは、前かがみにならず、スクワットするようにしゃがむ動作を入れるのもおすすめです。いつものお出掛けに「小さな意識」を加えて、全身の筋肉を心地よく動かしましょう。