

健康増進 みどりの散策路めぐりを開催 ～みどりの散策マップを活用した健康づくり～

平成29年3月に、みどりの散策マップをリニューアルしました。緑地や史跡を結ぶ散策ルート、「西東京 自然を見つめる会」との協働により設定し、新たに3コース増やした全14コースをマップにまとめています。

今回のリニューアル版は、各コースの所要時間、消費カロリーの目安、歩くときのワンポイントなども掲載し、健康ウォーキングマップとしても活用いただけます。



コース図例
(Hコース図)



安全・効果的に歩くための
ワンポイントを掲載

1 みどりの散策路めぐり（平成29年度4回実施予定）

マップを活用して、四季折々の見どころ探しや日ごろの運動不足の解消のきっかけに「みどりの散策路めぐり」を実施します。

実施予定（詳細は実施月15日号市報でお知らせ）

- ・ 5月24日（水）Gコース
- ・ 6月28日（水）Nコース
- ・ 10月25日（水）Eコース
- ・ 11月29日（水）Cコース

※ 散策路めぐりに健康課の保健師が同行し、健康ワンポイントアドバイスなどを行います。

2 みどりの散策マップリニューアル版完成イベント開催

秋には、マップを活用した歩き方教室などの健康ウォーキングイベントを、みどり公園課と健康課が共同開催する予定です。

5月24日(水) みどりの散策路めぐりの様子

みどりの散策マップ「G上保谷コース」 全長約3.8km、約60分

富士街道や関町へと続く昔ながらの関道を通り、青面金剛庚申塚、今が見ごろのローズガーデンや北向地蔵が見られる昔と今の交差する街並みを歩くコースです。

当日は、天候に恵まれスタッフを含めた66名の参加者がウォーキングや健康ミニ講座など、約2時間のイベントを楽しみました。



参加者66名、3班に分かれスタート
(自然を見つめる会等のスタッフを含む)



市の木50選No.10 ムクロジについて説明
(保谷障害者福祉センターにて)



休憩時間を利用したの、健康ミニ講座
(熱中症について：市健康課保健師より)



保谷町ローズガーデン見学
(約150種類のバラを鑑賞)

【問い合わせ先】 みどり公園課 (TEL：042-438-4045)
健康課 (TEL：042-438-4021)