

# 保健推進員おすすめ ウォーキングコース

## NEW NO.4

保健推進員は地区より推薦された健康づくりに関心のある方へ市長が委嘱して活動しています。市民と行政のパイプ役として市内5中学校区に分かれて、健康づくりに関する情報を伝えています。

このウォーキングマップは保健推進員が自ら歩き作成したものです。ここには交通量の多い道や、歩道のない道、住宅地内の道、人通りの少ない道なども含まれています。交通ルールを守り、安全に注意して、ウォーキングを楽しみましょう。

\*掲載している植物、生物につきましては、季節によって見られない場合がありますので、ご了承願います。

四街道市保健推進員

四街道市健康増進課

☎421-6100

発行 令和4年10月

<ウォーキングの前後にストレッチを行いましょう>



1. 呼吸は止めないようにしましょう。
2. 20秒~30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
3. 痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。
4. ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
5. 反動をつけたり押さえつけたりないようにしましょう。

# ❖❖❖各地区の保健推進員おすすめウォーキングコース❖❖❖

どの地区も保健推進員が自らコースを歩き、自然豊かな癒しのコースを

みなさんにご紹介します。各コースにすてきな名前もついています。



各コース消費カロリー：どのコースも 男性：60歳 体重65kg 女性：60歳 体重55kg

の消費カロリーを計算しています

参 考：コンビニの「おにぎり」1個は、160~200kcal です

千代田中学校区保健推進員おすすめ  
「電車と自然にふれあえるコース」

(約3km 1時間)

男性：170 kcal (おにぎり1.1個)

女性：140 kcal (おにぎり0.9個)

北中学校区保健推進員おすすめ  
「のどかな田園風景・癒しのコース」

(約3.2km 40~50分)

男性：180 kcal (おにぎり1.1個)

女性：150 kcal (おにぎり 1個)

西中学校区保健推進員おすすめ  
「文化財と自然を感じよう!!コース」

(約3.3km 40~50分)

男性：190 kcal (おにぎり1.2個)

女性：150 kcal (おにぎり 1個)

四街道中学校区保健推進員おすすめ  
「どんぐりの森アップダウンコース」

(約3.4km 45~55分)

男性：200 kcal (おにぎり1.3個)

女性：170 kcal (おにぎり1.1個)

旭中学校区保健推進員おすすめ  
「里の丘 森林コース」

(約3km 50分~1時間)

男性：180 kcal (おにぎり1.1個)

女性：140 kcal (おにぎり0.9個)



問い合わせ

四街道市健康増進課 421-6100

保健推進員おすすめのウォキングコース

千代田中学校校区 保健推進員

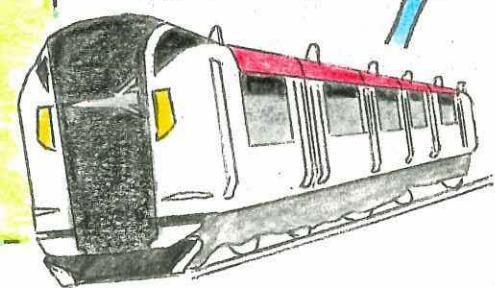
電車と自然に  
ふれあえるコース  
in 亀崎  
(約3km・約1時間)

緑多い散歩道。田んぼの中を走る  
電車を見ながら、そして鳥のさえずりを  
聞きながら…気持ちのよいコースです。



見どころ

- ① 焚天: 祭礼や祈禱、厄除けとして用いる。春秋年2回立てる。
- ② 花畑: 季節のお花がきれいに咲く。
- ③ 電車絶景ポイント: 鉄道ファンの写真スポット
- ④ 鉄道跡: 市指定文化財。明治27年市川-佐倉間開業の総武鉄道の跡。
- ⑤ クマキ保存木: 樹齢およそ400年の大木がそびえ立つ。



保健推進員おすすめウォーキングコース

のどかな田園風景・癒やしのコース

3.2km

胸い、ほいさわやかな空気を、40分～50分  
吸い込み。四季折々の里山を  
楽しみながら歩を進めてみましょう。

★小名木川沿いに歩くことができます



四街道北中学校区保健推進員

保健推進員おすすめウォーキングコース  
西中学校区保健推進員

(愛国学園大学)

# 文化財と自然を感じよう!! コース

約3.3km 45分



保健推進員 おすめ ウォーキングコース

(約3.4km 45分~55分) <<四街道中学校区 保健推進員>>

# どんりの森アッダウンコース

四街道駅

四和文

和良比が丘  
自治会館



ホム  
センター

イスタン

衣料協  
会

至吉岡

中央名知通り

おやしき通り

(みますび)  
皇産霊神社

和良比が丘公園

急な坂道  
Fight!

長作公園

赤い  
ゆるやかな  
坂道

ガス灯...  
イスタルジック!!

階段

かるがき公園

彗彗はなから  
マイペースウォーキング!!!

マ~!!  
ローパーク  
どんりの森

ゆうゆう  
保育園 第2  
グラブ

四街道中学校  
文



かわさき署

おろろの  
皇

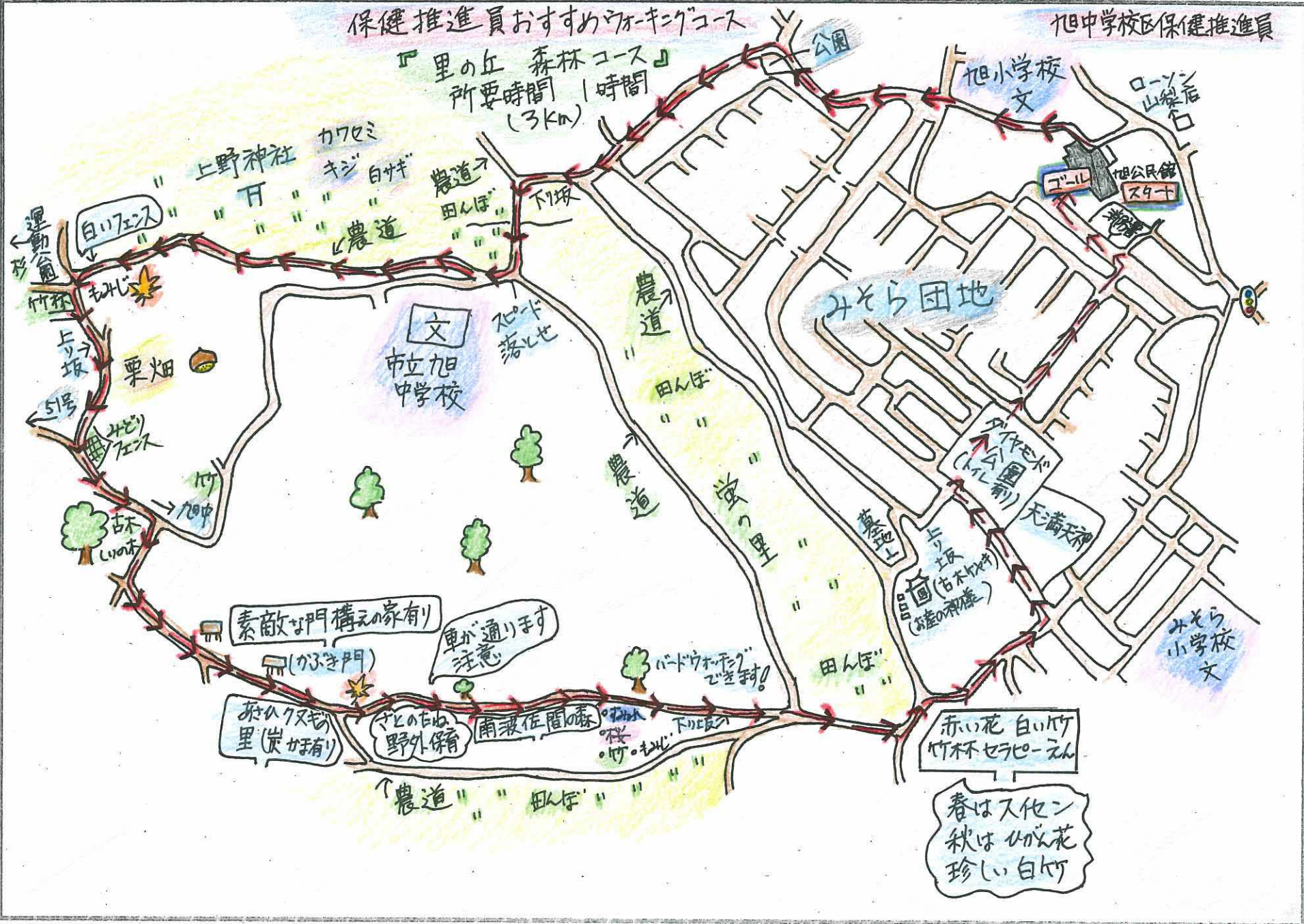
スタート!!!  
&  
ゴール!!!

子ども達が自然の中で  
自由に遊んで!!  
大人深呼吸しながら  
歩きたい!!

保健推進員おすすめウォーキングコース

旭中学校区保健推進員

『里の丘 森林コース』  
所要時間 1時間  
(3km)



素敵な門構えの家有り  
 (かき門)  
 車が通ります  
 注意  
 赤い花 白竹  
 竹林セラピー  
 春はスベニ  
 秋はひげ花  
 珍しい白竹

春はスベニ  
 秋はひげ花  
 珍しい白竹