



## 関宿の史跡めぐり ダイエットマップ

幸手市 境町 野田市

利根川 江戸川

関宿城址 三軒家の鬼門除稲荷 光岳寺 鈴木貴太郎記念館 昌福寺不動堂 宗英寺 福寿院 実相寺 大龍寺

さわやかに歩いて・見て・自然にたしむ カロリー燃焼しよう!

- モデルコース**
- ① 鈴木貴太郎記念館 — 船橋随庵水士功績の碑 — 関宿関所跡 — 関宿城址 — 関宿城三軒家鬼門稲荷 — 首切り塚 — 光岳寺 — 鈴木貴太郎記念館 (約4キロ・約1時間・約152キロカロリー)
  - ② 鈴木貴太郎記念館 — 関宿関所跡 — 雲国寺 — 大龍寺 — 福寿院 — 実相寺 — 宗英寺 — 船橋随庵水士功績の碑 — 昌福寺 — 鈴木貴太郎記念館 (約4.3キロ・約1時間・約152キロカロリー)
  - ③ 鈴木貴太郎記念館 — 光岳寺 — 首切り塚 — 福寿院 — 大龍寺 — 実相寺 — 宗英寺 — 昌福寺 — 鈴木貴太郎記念館 (約4キロ・約1時間・約150キロカロリー) \*数字は関宿商工会女性部で歩いた平均です。

## 野田のウォーキングコースです。詳細は『ふさのくに歩いて健康マップ』で検索♪

野田市食生活改善推進員

**みずきコース** 約1時間46分 約8,049歩 約5.3km

スタート	ゴール
1 ココス前	約580歩
2 みずき小学校	約563歩
3 みずき4丁目公園	約890歩
4 史跡山崎貝塚	約935歩
5 山崎貝塚町公園	約1,055歩
6 とんとみずき橋入口	約895歩
7 伊太利亭	約3,131歩
8 ココス前	

## ▼ ロコモを防ぐ運動でいつまでも丈夫な足腰を保ち、寝たきりを防ぎましょう。

**【開眼片脚立ち】**

- ・ 転倒しないよう必ずつかまるところがある場所で行いましょう。
- ・ 床に着かない程度に片足を上げましょう。
- ・ 左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

出典：日本ロコモティブシンドローム研究会

**ロコモとは?**

ロコモ(ロコモティブシンドローム)は歩行などの運動機能が低下するもので「ねたきり」や「要介護」の主な原因となります。適度な運動を続けることで予防が可能です。

**『スクエア ステップ エクササイズ』**

内容: 昇目の描かれたマット上で決められた順番通りに連続移動してステップを踏む運動です。脚力や動的バランス能力が向上できます。

参加費: 1回 200円。

連絡先: 中山(04-7125-1068)

※開催場所・日時はお尋ね下さい。

**『リズム体操・軽スポーツ・脳トレ・スクエアステップ』**

北部公民館	火・木曜日	10時~11時半
東部公民館	土曜日	10時~11時半
梅郷自治会館	金曜日	10時~11時半

連絡先: 生壬谷(04-7122-3895)

※内容等詳細はお尋ね下さい。

※ロコモティブシンドローム予防の講演会を受けてみませんか?

日時: 2014年12月12日(金) 10:00~12:00

場所: 野田市役所8階 大会議室 講師: 千葉大学 岸田俊二先生

申込み受付: 11月20日(木)~

問合せ先: 野田市保健センター (04-7125-1188)