

矢切地区ウォーキングマップ

ウォーキングで立ち寄る公園には、健康遊具があります。ストレッチしてみよう！

Aコース

①総合福祉社会館

約11分 ↓ 900m



館内の施設では様々な健康に関する活動をしています。是非お立ち寄り下さい。

②坂川親水広場

約13分 ↓ 1.1km



腹筋ベンチ、足つぼロードに従って、まず片足から挑戦してね。



③江戸川土手

約8分 ↓ 600m



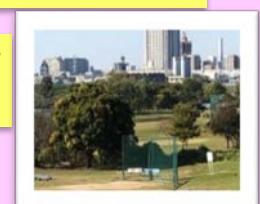
春になると見事に菜の花が満開です！身も心もリフレッシュできますよ。散歩してみてください。

④矢切スポーツ広場

約21分 ↓ 1.6km



チームでスポーツ。ちょっとのぞいてみませんか？



⑤矢切神社

約14分 ↓ 1km



コロナに負けるな、疫病退散！神社会館で転倒予防の教室があります。お立ち寄りください。

①総合福祉社会館

ゴール

合計 約 72分、5.7km

Bコース

⑥柿の木台体育馆

約12分 ↓ 900m



スポーツ施設が充実しています。個人でもグループでも楽しくスポーツができます。

⑦寺沢公園

約4分 ↓ 300m



腹筋ベンチ、バランス円盤、ぶらぶらストレッチを体験してみてください。



バランス
円盤

⑧三矢小台公園

約20分 ↓ 1.6km



背伸ばしベンチ、腹筋ベンチがあります。散歩した後に軽くストレッチしてみてください。



⑨二十世紀公園

約8分 ↓ 600m



ステップ、足のボードを利用して階段を昇り降り！筋力、体力アップ！



⑩二十世紀が丘市民センター

約8分 ↓ 600m

サークルなど屋内の活動が充実しています。図書館分館が併設しています。

ゴール

合計 約 44分、3.4km

【問い合わせ】松戸市中央保健福祉センター ☎ 047-366-7489

矢切地区ウォーキングマップ

Aコース

約72分 約5.7km



おすすめポイント
③江戸川土手



おすすめポイント
矢切の渡し



スタート&ゴール！
①総合福祉会館



おすすめポイント
野菊の墓文学碑

Bコース

約54分 約4.3km



スタート&ゴール！
⑥柿の木台体育馆



椿の庭

○川萩公園



バランス円盤

⑦

寺沢公園



二十世紀が丘戸山町

○二十世紀公園

おすすめポイント
二十世紀梨の発祥の地



風の谷こ

(風の谷)

椿の庭
月二回ピラティス教室を開催
詳細はFacebookにて！

京成成田