

六実六高台地区ウォーキングマップ

さくら通り赤コース

ウォーキングが物足りない方は「健康遊具」で運動量UP！

①六実中央公園 

約3分 150m

②さくら通り

約8分 600m

③六実消防署

約8分 550m

④六実第一公園 

約8分 700m

⑤JA

約7分 500m

⑥さくら通り

約7分 500m

⑦籠益第一公園 

約10分 750m

⑧六実中央公園 

①六実中央公園

- ・つまづかない運動・背中と腰を伸ばす運動
- ・腕立て伏せ運動・階段運動・腹筋・背筋運動
- ・ふらつかない運動・あん馬ベンチ・健康足ふみ
- ・全身のびのび運動があります



足元に注意！
木の根がでこぼこ…！



④六実第一公園

- ・腹筋ベンチ・バランス円盤
- ・ぶらぶらツリーがあります



⑦籠益第一公園

- ・腹筋ベンチ・バランス円盤
- ・ぶらぶらストレッチBがあります



合計 約50分、3.7km

野菜沢山青コース



スポーツ公園

川上梨園

眞嶋農園

第二わかば園

高橋農園

中野農園

野口果樹園

スポーツ公園



【サルコペニア】って何？

サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、身体機能の低下が occurs。

健康遊具でサルコペニア予防と健康維持を！

『健康遊具』とは、ストレッチや筋力トレーニング、バランス感覚を養う運動などを気軽に行える、健康維持・増進を目的とした遊具です。

公園に立ち寄った際には、健康づくりの場として、ぜひ健康づくりのためにご利用ください。

ウォーキングの効果を高めるポイント

①姿勢を正す

背中をまっすぐにして歩きましょう。

②腕を振る

肘は90度を目安に軽く曲げ、足の動きと連動させて振るようにしてください。

③力まず重心移動をする

踵からついて足裏全体、そしてつま先から離れていきます。

足裏でしっかり身体を支え、視線を前に向け、腰を高く維持してください。

④つま先まで使う

ウォーキング時には、最後につま先で地面を押すようにして足を動かしてください。

足指を使うことで重心移動がスムーズになるほか、歩行時の安定性も向上します。

 AED設置場所

 公衆トイレ・水

 野菜系の販売所

 苺系の販売所

 梨系の販売所

消費カロリーの目安 60歳 女性 40~50分

やさい沢山青コース 約3.2Km 消費カロリー140Kcal おにぎり 0.9個分

さくら通り赤コース 約3Km 消費カロリー131kcal おにぎり 0.8個分



 六実
中学校

六実高校

六高台
保育園

六実
小学校

川上梨園

7 籠益
第一公園

170M
3~4分

500M
7分

150M
2~3分

310M
3~4分

500M
7分

990M
10~13分

2 6

さくら通り
750M
10分

1 8

六実
中央公園
150M
3分

3 六実
消防署
1250
M
16分

六実市民
センター

公園



小銭・バックを
ご用意下さい！



野菜・果物の各販売所の営業状況はそれぞれ違います。
季節ごとの旬を楽しんで下さい。

道幅狭め！
車に注意



松戸市ホームページ
「健康推進員の活動」

