

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行っています。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。



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。

③江戸川土手 矢切の渡し公園

約8分 ↓ 600m



④矢切スポーツ広場

約21分 ↓ 1.6km



チームでスポーツ。ちょっと覗いて見ませんか？

⑤矢切神社

約8分 ↓ 600m

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。



⑥矢切駅



ゴール

合計 約 60分、4.8km

Bコース

⑥柿の木台体育館

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

バランス円盤、腹筋ベンチ、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。

⑨二十世纪公園

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！



⑩二十世纪が丘市民センター



ゴール

合計 約 44分、3.4km

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。

A コース 約60分 4.8km

おすすめポイント
③江戸川土手

スタート

①総合福祉会館

②坂川親水広場

③江戸川土手
矢切の渡し公園

おすすめポイント
矢切の渡し

④矢切スポーツ広場

野菊の墓文学碑

⑤矢切神社

ゴール

⑥矢切駅

B コース 約54分 約4.3km

松戸市HP
健康推進員の活動



スタート&ゴール!
⑥柿の木台体育館

松戸市立柿ノ木台小

松戸市 二十世紀が丘市民センター

松戸市立大橋小

⑨二十世紀公園
おすすめポイント
二十世紀梨の発祥の地

くら寿司 松戸二十世紀が丘店

54分
4.3km

⑦寺沢公園

⑧三矢小台公園

榎の庭
月二回ピラティス教室を開催
詳細はFacebookにて!

川萩公園

三矢小台

西松屋 松戸大橋店

風の谷こ
(風の谷)

京成成田