



市民目線のウォーキングコースでロコモ・フレイル予防 市内全15地区「ウォーキングマップ」完成

市民が楽しく健康づくりに取り組めるツールとして令和元年から作成している「ウォーキングマップ」は、令和4年11月に市内全15地区14種類*が完成しました。

ウォーキングマップは市民の健康づくりをサポート・推進している各地区の健康推進員が自ら歩き、地元ならではの情報や地域の見どころ・名所・歩行距離・所要時間など盛り沢山の手作りマップで、体調に合わせて無理なく歩くことができるようになっています。支所及び市民センター、高齢者いきいき安心センターなどで配布しています。ぜひロコモ予防・フレイル予防にご活用ください。

*常盤平と常盤平団地は合体版になっております。

五香松飛台地区ウォーキングマップ

Aコース	
①五香駅西口 約19分 700m	②地域の唯一の銭湯です。月に一度高齢者が安く利用できる日があります。定休日:水曜日
③五香公園 約3分 380m	④遊具だけでなく、健康器具もあります。子どももたくさん遊んでいます。
④BigA松飛台店 約8分 650m	健康器具の使い方もっています。
⑤松戸駐屯地 約11分 900m	
⑥パンド・ラテール 約7分 500m	⑥天然酵母や米油を使ったパンを販売しています。カレーパンが人気です。米ぬかを使ったパンもあります。米ぬかには、抗酸化作用のあるビタミン類やミネラル、腸内を掃除してくれる食物繊維などが含まれています。
⑦薬匠松久 約1分 83m	
⑧五香駅東口	定休日:月・火曜日

合計 約45分、3.5km



ロコモティブシンドローム及びフレイル予防に・・・

コロナ禍では外出や活動の自粛によって、体力や気力が著しく低下する「コロナフレイル」といわれる方も増加しました。こうした現状で、ウォーキングマップを活用していただき、コロナ禍でも楽しみながらウォーキングに取り組むことで、運動の機会を増やし、ロコモティブシンドローム及びフレイル予防に繋がることを期待しています。ウォーキングマップをご活用いただいた方々には、運動の良いきっかけになると大変ご好評をいただいております。

●配布場所

支所、市民センター、高齢者いきいき安心センター、保健福祉センター、市民健康相談室（近隣地区のマップが置かれております）、健康推進員が活動する地域の催しなど ※松戸市ホームページからダウンロード可

【本件に関する問い合わせ先】



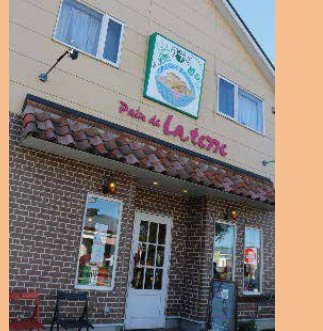
〒271-0072 千葉県松戸市竹ヶ花74-3

松戸市健康福祉部健康推進課 ☎047-366-7481

FAX047-363-9766 ✉ mckenkou@city.matsudo.chiba.jp



五香松飛台地区ウォーキングマップ

Aコース

①五香駅西口 約9分 700m	②地域の唯一の銭湯です。 月に一度高齢者が安く利用できる日があります。 定休日:水曜日	
②平和湯ランド 約3分 180m	③遊具だけでなく、健康器具もあります。 子どももたくさん遊んでいます。	
③五香公園 約5分 380m	健康器具の使い方もっています。	
④BigA松飛台店 約8分 650m		⑥天然酵母や米油を使ったパンを販売しています。カレーパンが大人気です。米ぬかを使ったパンもあります。米ぬかには、抗酸化作用のあるビタミン類やミネラル、腸内を掃除してくれる食物繊維などが含まれています。 定休日:月・火曜日
⑤松戸駐屯地 約12分 900m		
⑥パン・ド・ラテール 約7分 600m		
⑦菓匠松久 約1分 83m		
⑧五香駅東口		

合計 約45分、3.5km

Bコース

①松飛台駅 約9分 700m	①近くに行列のできるラーメン屋があります。	
②八柱霊園 約15分 850m	②桜の季節がとてもきれいです。西条八十、嘉納治五郎など著名人が眠っています。 開園時間9時~17時まで	
③市立松戸高等学校 約5分 300m	④四季折々の花が楽しめ、フラワーアレンジメントなどの講座やコンサートが開催されています。 休園日:月曜日 入場料:無料	
④ゆいの花公園 約3分 150m	⑤広々とした園内は遊具や健康器具と広場にわかれており、春にはお花見も楽しめます。 無料駐車場もあります。	
⑤東松戸中央公園 約8分 400m	⑥図書館、支所、青少年プラザを併設した複合施設です。 令和3年12月19日にオープンしました。	
⑥ひがまつテラス		

合計 約40分、2.4km

