



葛飾区 高木屋老舗



武蔵野市 井の頭恩賜公園



荒川区 都電荒川線沿い

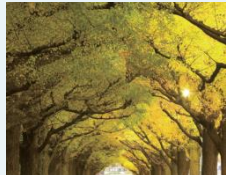


区市町村をクリック!

ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」では、都内区市町村作成のウォーキングマップを紹介しています。



北区 荒川沿い



港区 明治神宮外苑



葛飾区 柴又駅前



スマホでも見られます!



QRコード



東京都福祉保健局

# ちょっと実行、ずっと健康。

## 日常生活の工夫で体を動かしましょう

「一大決心しなくても、大丈夫！」

忙しくても、できることから  
はじめてみませんか？

- 歩ける距離は意識的に歩いてみる。
- 休みの日には、床掃除や庭仕事を。運動しながらお家もきれいに！
- 子供と一緒に体を動かす遊びを。
- ウォーキングマップを片手に、ちょっと出かけてみる！

