

① 光が丘駅～地下鉄赤塚駅コース

●約2.8km ●所要時間 約42分 ●消費カロリー 約126kcal ●約4,000歩

光が丘駅→秋の陽公園→田柄地区区民館→田柄の怪獣→
田柄中央児童公園→天祖神社→愛宕神社→地下鉄赤塚駅



② 平和台駅～光が丘美術館コース

●約3.4km ●所要時間 約51分 ●消費カロリー 約153kcal ●約4,800歩

平和台駅→田柄川緑道→きょうづか公園→すずしる農園→
練馬高校入口→大増寺→夏の雲小学校→光が丘美術館
(→光が丘駅まで徒歩5分)



③ 光が丘駅～田柄 周回コース

●約4.3km ●所要時間 約65分 ●消費カロリー 約195kcal ●約6,200歩

光が丘駅→光が丘郵便局→光が丘公園→田柄西公園→田柄地区区民館→
上田柄児童遊園→ともだち公園→ばなな公園→田柄梅林公園→
光が丘消防署前→光が丘駅



田柄ウォーキングマップ マーク説明



※算出数値(体重60kg男性)速度1km/15分 歩幅1歩=70cm 消費カロリー:ウォーキング10分=30kcal
※コースは参考例です。ご自由に田柄のまち歩きをお楽しみください。※コース上、道幅の狭い場所があります。歩道や信号のある横断歩道を歩きましょう。

④ 平和台駅～地下鉄赤塚駅コース

●約3.7km ●所要時間 約55分 ●消費カロリー 約165kcal ●約5,300歩

平和台駅→練馬田柄東郵便局→きょうづか公園→すずしる農園→
田柄中央児童公園→田柄交番前→愛宕神社→峰崎部屋→商店街→
たがら公園→地下鉄赤塚駅



田柄 ウォーキング マップ

ちよつと実行、
ずっと健康。



こんな人にウォーキングがおすすめ

- 体重が増えてきた
- ぐっすり眠りたい
- 体も心もリフレッシュしたい
- 体への負担が少ない運動がしたい
- いつでもどこでも自分のペースで運動したい



効果的なひと工夫

- ちよつと汗ばむ程度の早歩き
- 腕を大きく振る
- 背筋を伸ばして歩く
- 歩幅はいつもより大きめに



安全に歩くための留意点

- ウォーミングアップ
クールダウンのすすめ
- ケガや疲労予防のために、
前後にはストレッチをしましょう



● 歩きやすい靴と服装にしましょう



- 水分をこまめに取りましょう
- 持病をお持ちの方は、ウォーキング
を始める前に主治医と相談しま
しょう

2 光が丘美術館

世界に12台しかない貴重なグランドピアノも展示されています。

1 桜並木

満開時には桜のトンネルになります。

12 峰崎部屋

練馬区で唯一の相撲部屋です。

11 愛宕神社

夏には盆踊り大会、金魚市が行われます。

3 北野八幡神社

応仁天皇、菅原道真公がまつられています。

4 秋の陽公園

入口の門はトイレになっています。

5 田柄梅林公園

園内には約70本の梅の木が植えられています。

6 ばなな公園

バナナの遊具は特注品です。写真の他にもバナナの遊具があります。

7 田柄の怪獣

田柄三小の児童が描いた絵をもとにつくられた、3体の怪獣がいます。「ホスコン」「三小ザウルス」「ワニゴン」

8 田柄中央児童公園 (くじら公園)

砂場の中央に大きなクジラの遊具があります。春は桜がきれいです。



適度な運動で食事をおいしく食べましょう!

緑豊かで畑が多い田柄エリアで作物の育ちを見ながら、季節を感じてウォーキング。適度に体を動かすことで、おなかもすき、食事もおいしく食べられます。また、田柄ウォーキングマップを片手に直売所で旬の野菜を買うなど、地域の魅力を新たに発見できるのも、田柄ウォーキングの楽しみです。

★健康的な食事の基本は「一汁二菜」。
健康的な食事は、①ごはん ②季節の野菜がたくさん入った汁もの ③おかず(魚・肉・卵や大豆製品)の3つをそろえる。もっと食べるなら、④野菜料理を付け加える。これは、日本人が昔から食べてきた「一汁二菜」の食事で、1970年(昭和45年)頃の健康的な和食のスタイルです。

昭和45年頃の食事例

食育実践ハンドブック「ちょっと昔のねりまの食卓～これからのねりまの食卓～」より

10 天祖神社

境内には田柄用水記念碑があります。

9 田柄川緑道

田柄川は1981年整備され緑道になりました。四季折々の風景を楽しむことができます。

お口のストレッチもとり入れて!

口や舌を動かして、顔の表情筋ストレッチ。ウォーキングの休憩中や、歩きながらでもこっそりできる“お口の体操”をご紹介します! イキイキ笑顔を目指しましょう!

どちらも20~30回行くと効果的!

唇と頬のストレッチ
唇を閉じ、左右の頬に片方ずつ空気を入れ膨らませる

舌のストレッチ
左右の頬を舌で押す

右・左をくり返す

練馬区オリジナルの口の体操「ねりま お口すっきり体操」もおすすめです。
「ねりま お口すっきり体操」の動画はこちら→

**** ちょっと実行、ずっと健康。 **
～ 皆さんの健康を応援します ～**

「手軽にできる身近な健康法はないか?」と、地元の皆さんと一緒に考えながら、今回のウォーキングマップを作成しました。日々の生活の中でもウォーキングを楽しめるように、田柄の見どころや魅力を4つのコースに盛り込んでいます。実際のコースを歩いてみると、田柄のまちを知り尽くした地元の皆さんにも「まち再発見」があり、長いかな?と思っていた距離もあっという間に楽しく歩けました。皆さんも是非、ご家族やご友人を誘って、畑がいっぱい、みどり豊かな田柄のまちを歩いてみてください。四季折々の風景に出会えますよ! お忙しい中作成にご協力いただいた田柄町会、田柄婦人会の皆さん、ありがとうございました。

発行年月日:平成28年12月
発行:練馬区北保健相談所 ☎03-3931-1347

東京都健康づくり推進キャラクター ケンコウデスカマン

※このウォーキングマップは、練馬区オリジナルみどり色「ねりまグリーン」を使用しています。

デザイン・印刷: (株) 協同クリエイティブ