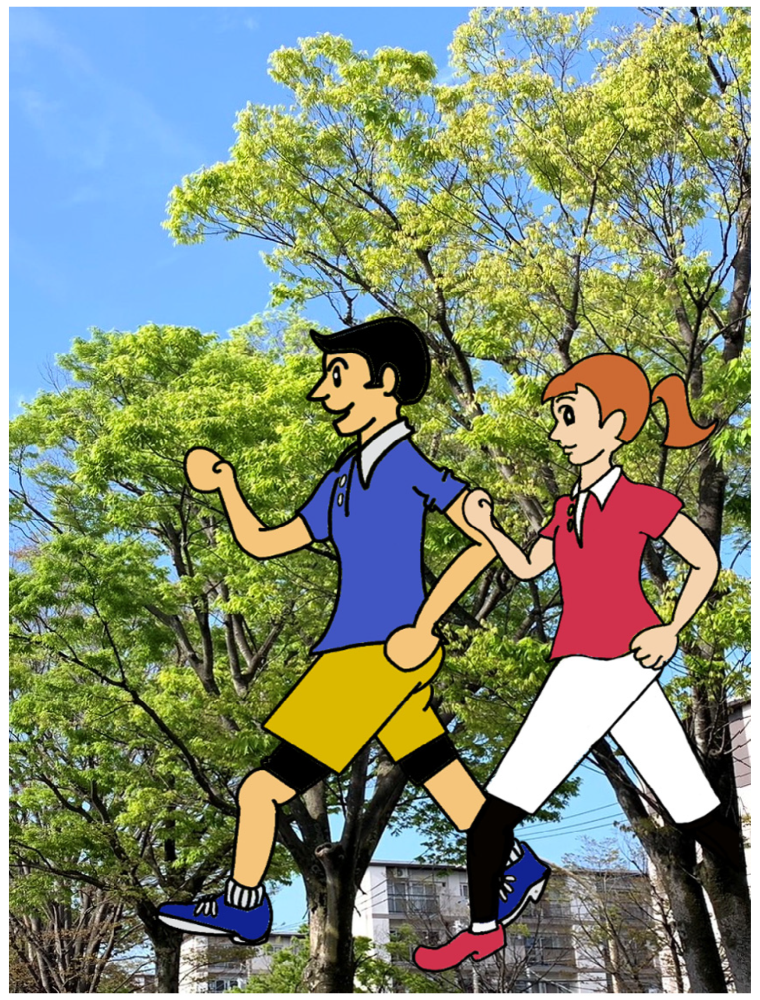
TAKESATO DANCHI
ウォーキング
MAP



男のセカンドライフ大学校

武里団地校 制作

はじめに

体育館やグラウンドに行かなくても、はきなれたシューズがあればすぐ始められるスポーツの一つがウォーキングです。

「スポーツ」というとハードルの高さを感じてしまう方でも日々の暮らしの中で全く歩かない日はないはずです。歩くことは移動手段というだけでなく、ウォーキングの基礎を身につけて歩けば立派なスポーツになります。

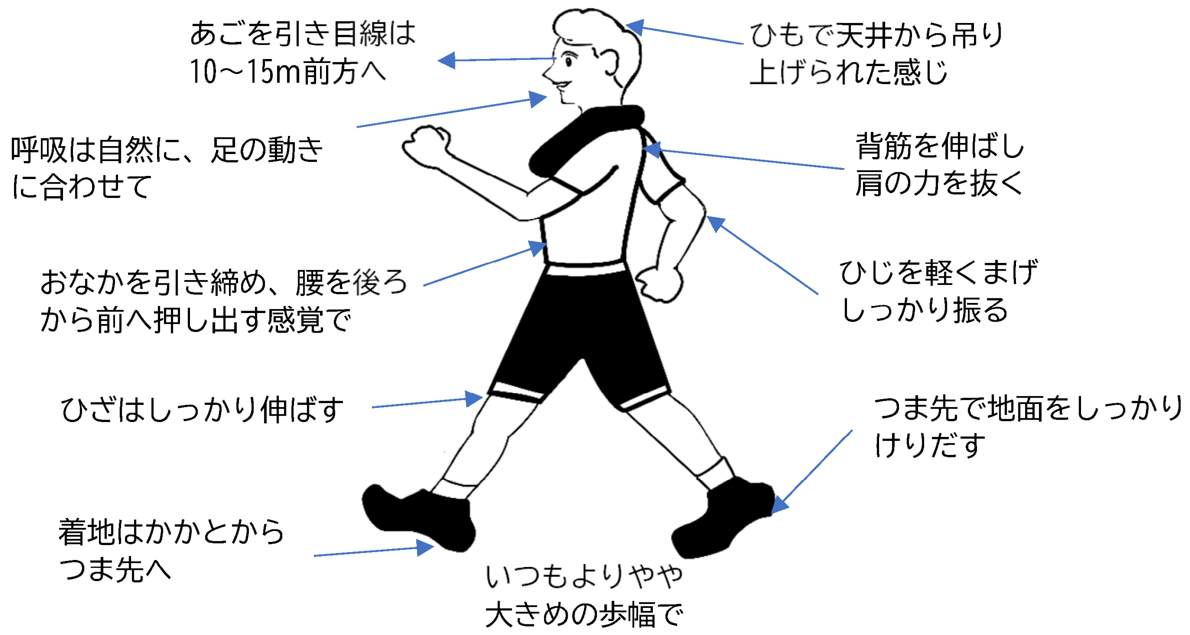
「以前は野球、卓球、テニスはやっていたけれど最近はね～。健康のために何かしたいけれど」「一人でマイペースでスポーツしたい」「気軽にできるスポーツであればできるかもしれない」と考えている方、ウォーキングはいかがでしょうか。ウォーキングは年齢や性別、ライフスタイルに関わらず始められます。

武里団地は１９６６年（昭和４１年）に入居が開始され、２０２６年（令和８年）には６０年になります。団地内は安全な歩道、大小の公園、ベンチも多くあり、巨木・樹木・四季折々の草花、野鳥のさえずり、自然豊かなオアシスです。ウォーキングには最適な環境と思います。

このマップを活用し、ウォーキングを楽しみながら、団地の魅力を発見しましょう。

ウォーキングの正しいフォーム

姿勢が悪いと運動の効果が上がらないだけでなく、腰やひざ、足首を痛める原因にもなります。癖のない正しい姿勢を身につけ、効果的なウォーキングを！


あごを引き目線は
10～15m前方へ
ひもで天井から吊り
上げられた感じ
呼吸は自然に、足の動き
に合わせて
背筋を伸ばし
肩の力を抜く
おなかを引き締め、腰を後ろ
から前へ押し出す感覚で
ひじを軽くまげ
しっかり振る
ひざはしっかり伸ばす
つま先で地面をしっかり
けりだす
着地はかかとから
つま先へ
いつもよりやや
大きめの歩幅で

足の裏をまぁーるく転がす気持ちで足を運ぶ

♡ウォーキングのマナー♡

1．やあ！おはよう明るい挨拶さわやかに
　笑顔でふれあい気持ちよーく歩こう！

2．信号であわてず焦らず待つ余裕
　信号を必ず守り、ゆとりも持って歩こう！

3．広がるな参加者だけの道じゃない
　対面通行は歩く人の譲り合い精神で！

4．自分のごみ、自分の責任で持ち帰り
　環境にやさしい気持ちで歩こう！

5．歩かせていただく地域の道に感謝して
　思いやりの心で歩こう！

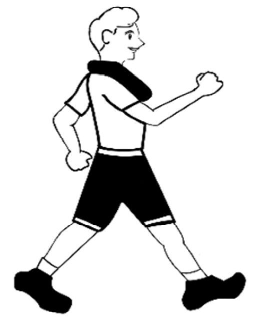
ウォーキングの進め方

ウォーミングアップ（準備運動）

ストレッチなどを行い、徐々に体を温め、脈拍をゆっくり上げていきます。特に朝は念入りに行いましょう

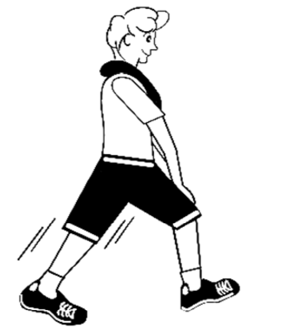
主運動（ウォーキング）

最初は、15分程度から始めてみましょう。慣れてきたら徐々にペースを上げて、距離をのばしましょう。



クーリングダウン（整理運動）

急激な運動停止は心臓の負担に！脈拍を徐々に下げるイメージで。疲労回復のためにもストレッチを行いましょう



ポイント①時間の設定・・・最初は15分を目標に。効果的なのは1日60分程度の運動です。
ポイント②頻度について・・・週1～2回から始めて、週3～5回を目標に。

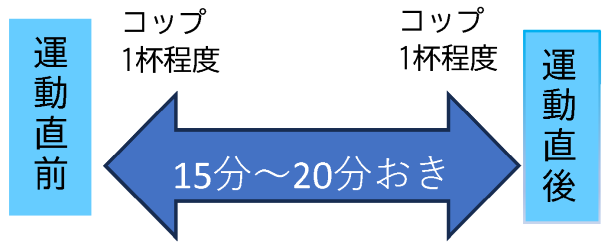
●簡単な消費エレルギーの計算方法

エレルギー消費量（kcal）＝0.06×体重（kg）×ウォーキング時間（分）

例えば…体重60kgの人が、30分間このペースでウォーキングを行えば108kal消費したことになります。
性別、年齢、歩く速さなどにより差がありますので、あくまでも目安にしてください。

水分補給　いつどれくらい飲めばいいの？

汗をかくことで体温の上昇を防いでいますが、その汗となる体内の水分が不足すると体温はどんどん上昇してしまい、熱中症などを起こす危険があります。また、脱水症状により血管が濃縮され粘性が高まり、心臓や血管への負担が増加して危険です。
「のどが渇いた」と感じる前に水分を補給しましょう。



＊　東京都台東区・文京区　関係資料参考

ウォーキングマップ作りにあたって

２０１９年（令和元年）第6地域包括支援センターの主導により「男のセカンドライフ大学校武里団地校」が開校され、第１期生１１名が入学し、月１回学習・交流に励んでいます。（現在第３期生含め２２名）

コロナの影響により一時休校になりましたが、２０２２年（令和４年）度再開され、準備委員会のメンバーから健康維持、増進・フレイル予防の一環として団地内のウォーキングマップ作りの提案があり、大学校のメンバー、支え合い会議の賛同を得て簡易的なものでなく、アイデアを入れた本格的なマップを作ることになりました。

実践作業として、プロジェクトチームを編成し、３年余りを経て今年度完成に至りました。ぜひ、このマップを片手にウォーキングを楽しんで頂ければ幸いです。

発刊にあたり、パソコンデータ入力担当の有限会社染谷ハウジング様、大変お世話になりました。また、協賛団体の方のご支援ご協力、誠にありがとうございました。

２０２５年（令和７年）２月
男のセカンドライフ大学校武里団地校一同

男のセカンドライフ大学校

～皆さんの暮らしを応援します～
春日部市社会福祉協議会
武里団地地区支部
武里団地地区支部社協は、自治会、民生委員、福祉団体、ボランティア団体等で構成され、地域の実情や課題を把握し、地域住民の方々の参加及び協力により地域福祉の増進を図ることを目的に活動しています。

伸びゆく芽を育て地域と共に歩む
学校法人双葉学園　幼保連携型認定こども園
認定こども園 ふたば
Since 1969
春日部市大場902-1（武里団地６街区内）
☎０４８－(７３４)－３８７３
URL
http://www.takesato-futaba.ednet.jp/
E-mail
takesato2futaba@yahoo.co.jp

武里団地自治会協議会
ふれあい喫茶　開催中
日時：毎週水曜日　13時30分～15時30分
場所：武里団地中央集会所
自治会事務所連絡先
０４８－７３８－７７０３
武里団地2-3 中央集会所内
どなたでも
お気軽に！

幼保連携型認定こども園武里幼稚園
保育・幼児教育（0歳～5歳）
大京学園こども子育て支援センター
料金無料　親子保育・子育て相談
大京学園こども相談支援センター
料金無料　相談（来所/訪問/電話/メール）
学校法人 大京学園
https://daikyo.ed.jp/

毎日の朝夕刊配達時
見守り、防犯パトロール実施中
読売センターせんげん台武里
春日部市大場658－1
TEL　048－735－0344

医療法人社団　健樹会
竹田クリニック
内科　胃腸科　小児科
地域の皆様に信頼される医療を目指します。
春日部市大枝89武里団地3－23－103
TEL　０４８－７３５－４５０１

こはる薬局
こはる薬局は武里団地の中心部に位置する薬局です。
“春日部”から「春」の一文字をいただきました。
管理栄養士による栄養相談も行っていますので、
処方箋がなくても、どちらの医療機関の処方箋でも、
お気軽にお立ち寄りください。
営業時間
月～金　9:00～18:00
土　9:00～13:00
定休日
日・祝
☎ 048-872-6081
埼玉県春日部市大畑 652-7

●お問合わせ・お申し込みは下記まで
ASA 春日部
コーワ春日部ミルクセンター
〒344-0055 埼玉県春日部市八木崎町1-19
フリーダイヤル
0120-86-1637
FAX 048-761-0044
御用の際はお気軽にご連絡ください。受付時間 10:00 ～ 17:00

カスミ
カスミ春日部武里店
春日部市大畑524-7 Tel（048）739-5557
営業時間９：00～24：00
カスミは365日『安心・安全・新鮮さ』をお客さまの食卓へお届けしております。
どうぞごゆっくりお買い物をお楽しみくださいませ。

認知症疾患医療センター
武里病院

TEL　048-733-5111
認知症相談専用フリーダイヤル
0120-8343-56

ふれあいウォーキング

武里団地支え合い会議

●武里団地支え合い会議●

武里団地自治会協議会　武里団地民生児童委員
社会福祉協議会武里団地地区支部　５街区町会
UR都市機構　URコミュニティ　武里南小学校
武里西小学校　春日部警察　大枝市民センター
障がい者生活支援センターえん　竹田クリニック
障がい者生活支援センターたけさと　武里図書館
武里病院　こはる薬局　認定こども園ふたば
武里南保育所　大京学園　埼玉県立大学　ローソン
学習教室「たけのこ」　カスミ春日部武里店
読売センターせんげん台武里　ASA春日部
春日部市地域包括ケアシステム推進センター
春日部市第６地域包括支援センター　（順不同）

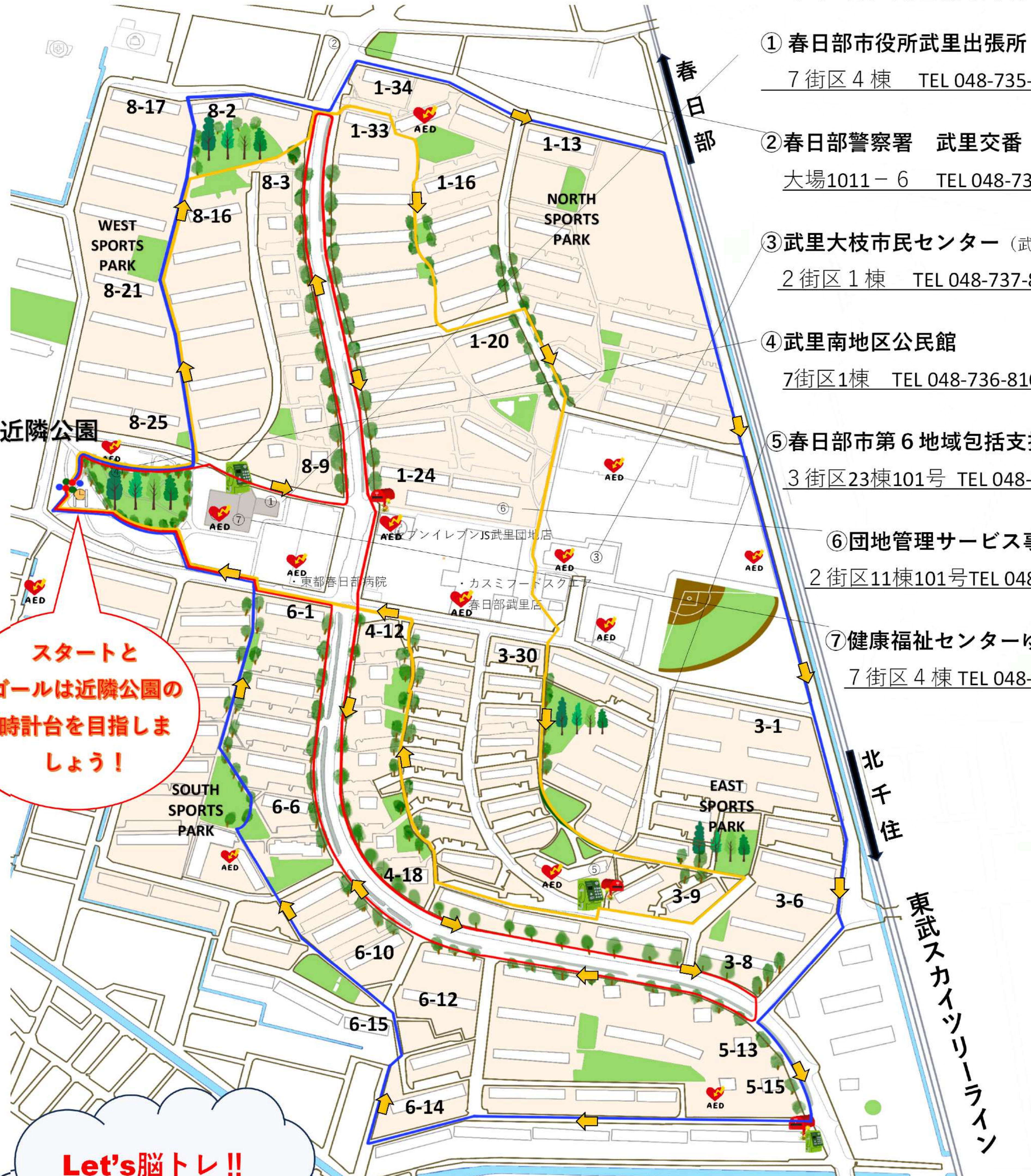
武里団地支え合い会議は、２００７年（平成１９年）にスタートし２０２５年（令和７年）現在は上記のメンバーで構成されています。これまでに団地内の課題を抽出し、様々な取り組みを展開してきました。各団体の後継者問題から、年配男性の活躍の場づくりとして立ち上げたのが「男のセカンドライフ大学校武里団地校」です。このマップが、世代を超えて、たくさんの方のもとに届くことを願ってやみません。

ウオーキングマップに関するお問い合わせは下記へ
事務局　春日部市第６地域包括支援センター
電話：０４８－７３８－００２１
住所：春日部市大枝89番地　武里団地3-23-101

武里団地ウォーキング（３コース）

- 🟥：けやき通りコース（約2.6km　約39分）
- 🟨：自然散策コース　（約2.4km　約33分）
- 🟦：ロングコース　　（約3.0km　約45分）

AED・・AED　☎・・公衆電話　〒・・ポスト


N
8-17
8-2
1-34
1-33
8-3
1-16
1-13
8-16
NORTH SPORTS PARK
WEST SPORTS PARK
8-21
1-20
8-25
近隣公園
8-9
1-24
セブンイレブンJS武里団地店
東都春日部病院
カスミフードスクエア春日部武里店
6-1
4-12
3-30
3-1
EAST SPORTS PARK
SOUTH SPORTS PARK
6-6
4-18
3-9
3-6
6-10
3-8
6-12
6-15
5-13
5-15
6-14
AED
春日部
北千住
東武スカイツリーライン

スタートとゴールは近隣公園の時計台を目指しましょう！

団地内施設案内

① 春日部市役所武里出張所
7街区４棟　TEL 048-735-5111

②春日部警察署　武里交番
大場1011－６　TEL 048-735-5623

③武里大枝市民センター（武里大枝公民館）
２街区１棟　TEL 048-737-8022

④武里南地区公民館
7街区1棟　TEL 048-736-8104

⑤春日部市第６地域包括支援センター
３街区23棟101号　TEL 048-738-0021

⑥団地管理サービス事務所
２街区11棟101号TEL 048-735-5101

⑦健康福祉センターゆっく武里
７街区４棟 TEL 048-733-5550

Let's脳トレ‼
歩きながら数字を意識してみましょう。

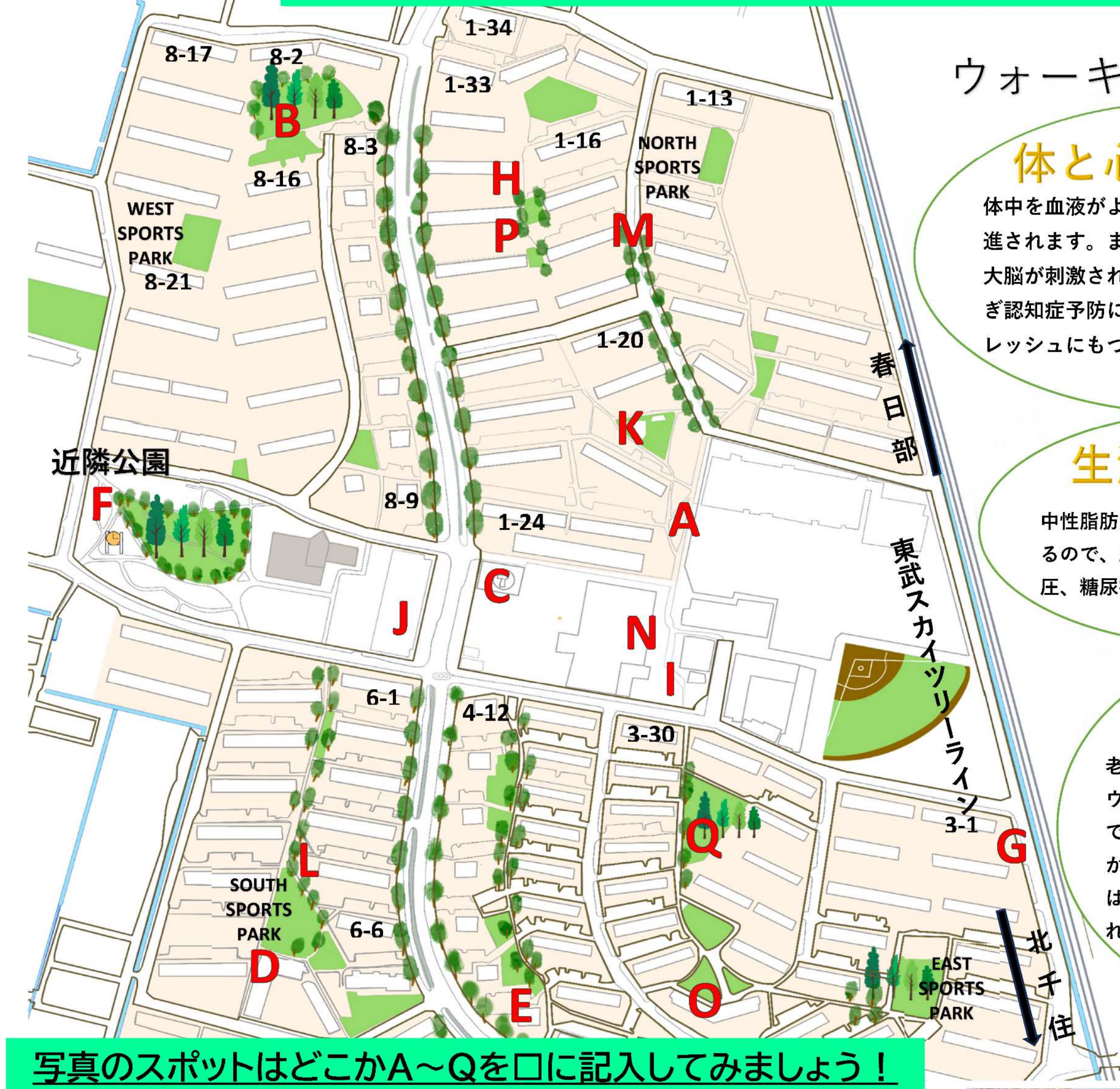
1.自動販売機・公衆電話・ベンチはいくつありましたか。
・ロングコース　：自動販売機　　台　　公衆電話　　台　　ベンチ　　基
・自然散策コース：自動販売機　　台　　公衆電話　　台　　ベンチ　　基

2.ウォーキング中に、何人とすれ違いましたか。
・ロングコース　：男性　　人　　女性　　人（計　　人）
・自然散策コース：男性　　人　　女性　　人（計　　人）

3.ウォーキング中、何人と会話を交わしましたか。（挨拶もOK）
・ロングコース　：男性　　人　　女性　　人（計　　人）

4.ウォーキング中、通り過ぎた住宅棟の番号を足すといくつですか。
・ロングコース　：　　　　・自然散策コース：

探索・発見おもしろマップ


N
8-17
8-2
B
8-3
8-16
1-34
1-33
1-16
1-13
H
P
M
NORTH SPORTS PARK
WEST SPORTS PARK
8-21
1-20
K
近隣公園
F
8-9
1-24
A
J
C
N
I
6-1
4-12
3-30
Q
3-1
G
L
SOUTH SPORTS PARK
6-6
D
E
O
EAST SPORTS PARK
春日部
北千住
東武スカイツリーライン

ウォーキングの効果

体と心の健康増進

体中を血液がよく循環し内臓器官の新陳代謝が促進されます。また、足の筋肉が活発に動くことで大脳が刺激され、脳細胞が活性化し脳の老化を防ぎ認知症予防にも効果があります。心身のリフレッシュにもつながります。

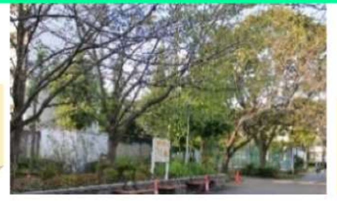
生活習慣病予防

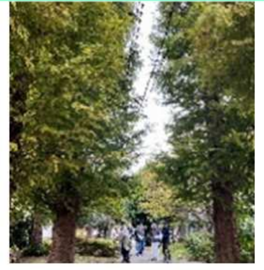
中性脂肪が減り、善玉コレステロールが増えるので、血液がさらさらに。動脈硬化、高血圧、糖尿病、脂質異常症などに有効です

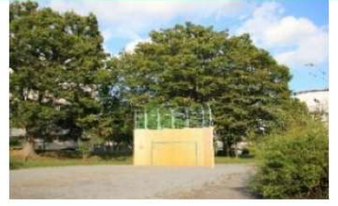
足腰を丈夫に

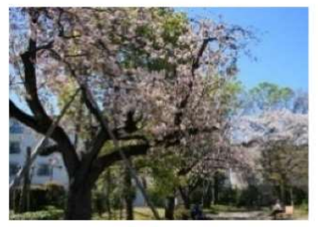
老化は足から始まると言われています。ウオーキングで足腰を丈夫にすることで、運動しやすい体作りができます。かかとから伝わる全身への骨への刺激は、骨祖しょう症の予防にも良いとされています。

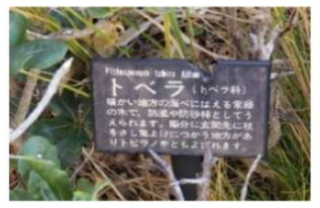
写真のスポットはどこかA～Qを□に記入してみましょう！

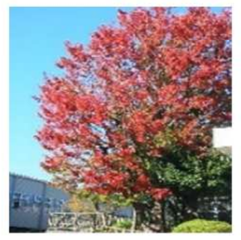
1 □

・子供たちの元気な姿がみえる武里南小西側ベンチ

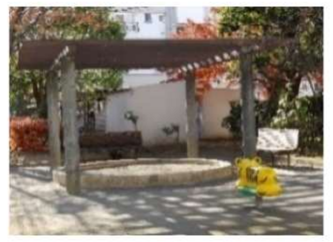
2 □

・高くそびえるロマンチックな並木通り

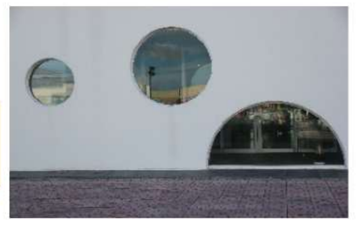
3 □

・球技の練習遊びもできる壁と広場

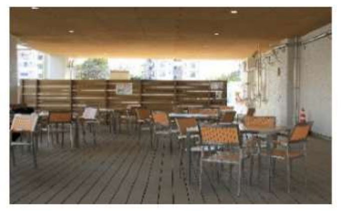
4 □

・お花見の開催会場。八重桜が見事な３街区の公園

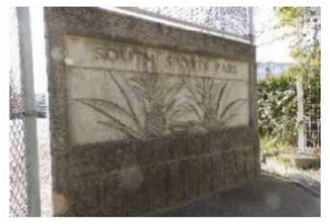
5 □

・超難問！探してみよう「トベラ」のﾌﾟﾚｰﾄ

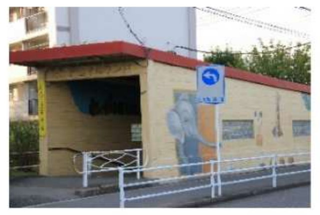
6 □

・中央集会所脇にある　奇妙な気になる木

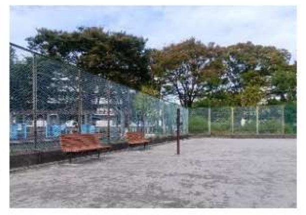
7 □

・突然現れるトラの子みっけ！

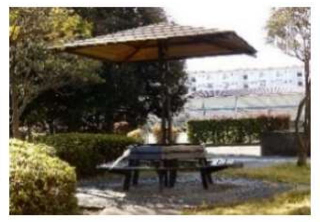
8 □

・けやき通り中央交差点から見える丸い窓

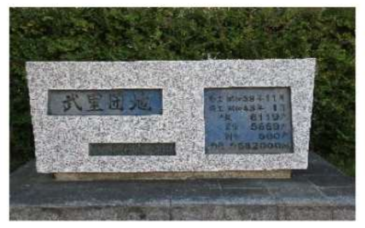
9 □

・ほっと一息！コンビニ奥にあるくつろぐテラス

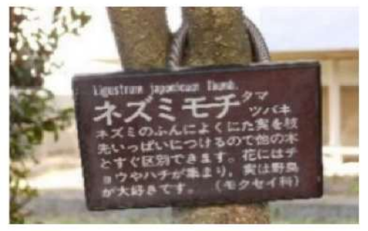
10 □

・こども園ふたば裏 公園入口のﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙﾌﾟﾚｰﾄ

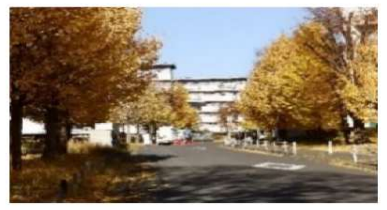
11 □

・線路側にある東西アンダーパス アニマルランド

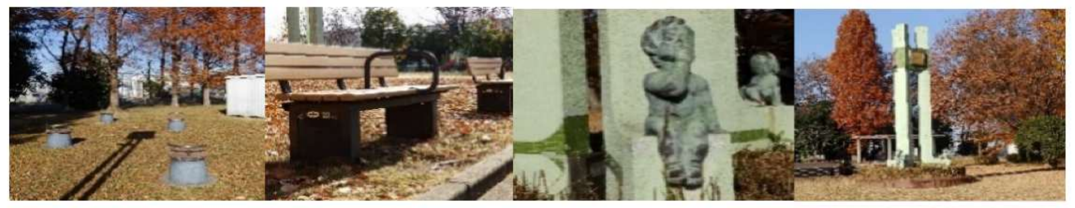
12 □

・多目的(ﾃﾆｽ・ﾊﾞﾚｰなど)なフェンスのある広場

13 □

・ｻｳｽﾎﾟｰﾂ公園近くのモダンな　屋根とベンチ

14 □

・武里団地の竣工日がわかる記念碑

15 □

・面白い名前の小さな樹木この木に餅はできません

16 □

・必見！秋は見事な黄金色の銀杏並

17 □

・時計台が目印。有事に役立つ避難場所。ベンチが釜土に変身。 かわいい子供像のナゾ？も

トイレは団地中央にある大枝市民センター、南地区公民館、健康福祉センター「ゆっく武里」をご使用ください。