

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

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。
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。
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。
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。

3年余りを経て今年度完成に至りました。ぜひ、
実践作業として、プロジェクトチームを編成し、
本格的なマップを作成することになりました。

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

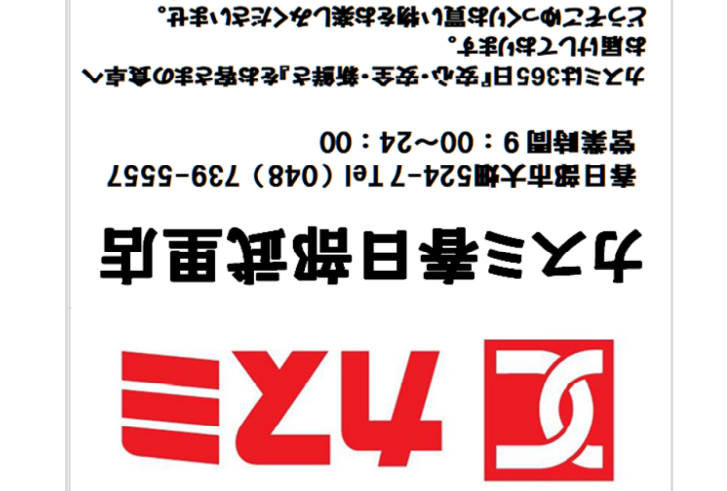
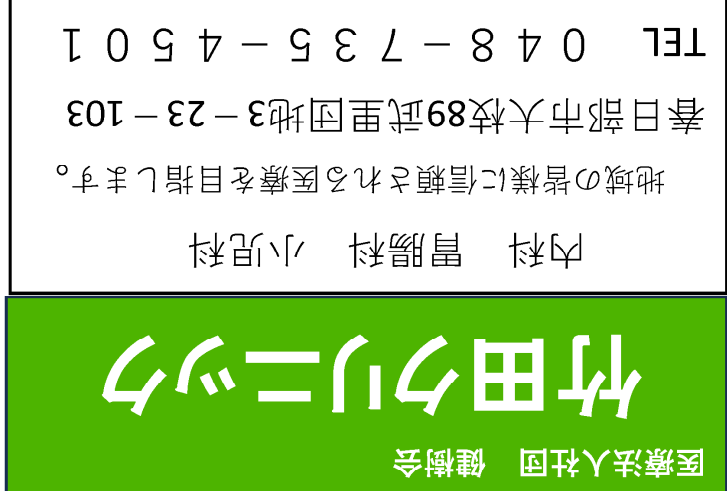
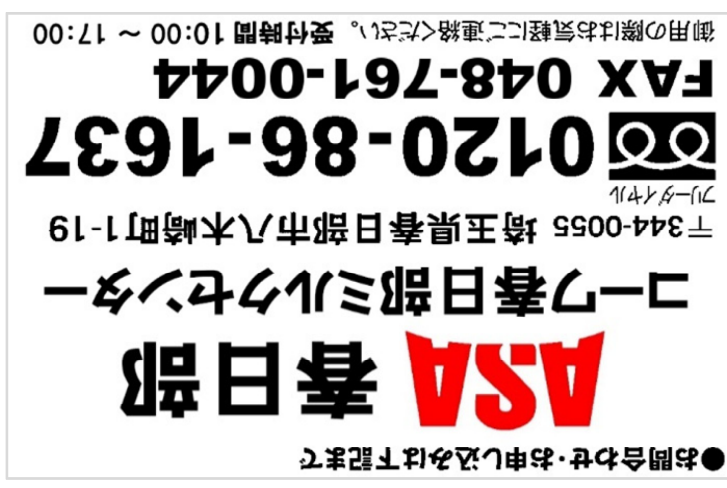
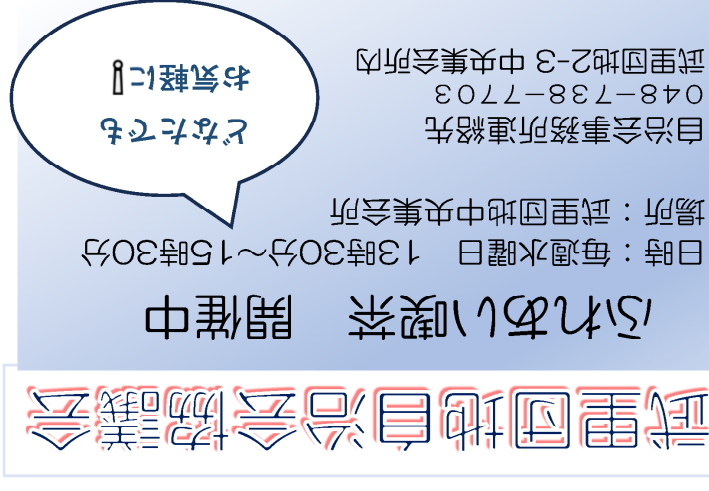
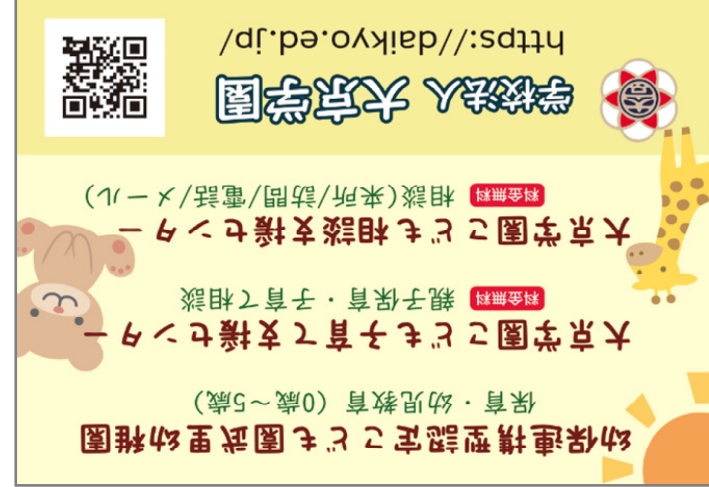
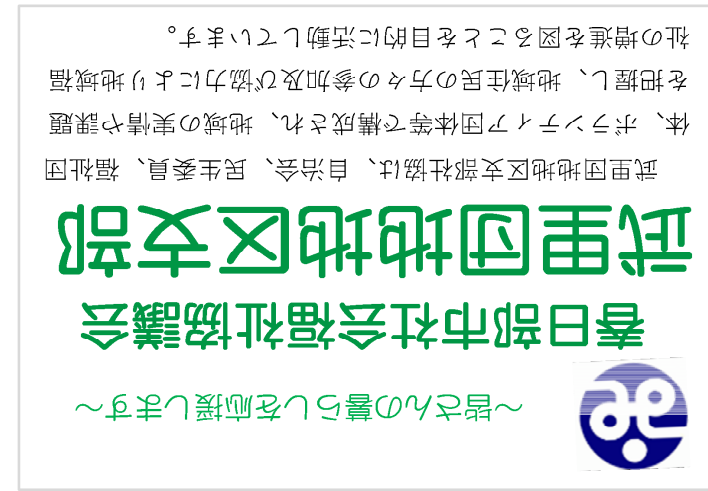
生含め22名)
月1回学習・交流に励んでいます。(現在第3期
里団地校)が開校され、第1期生11名が入学し、
ターの主導により「男のセカンドライフ大学校武
2019年(令和元年)第6地域包括支援セ

ウォークマップ作りにあたって

TAKESATO DANCHI ウォーキング MAP

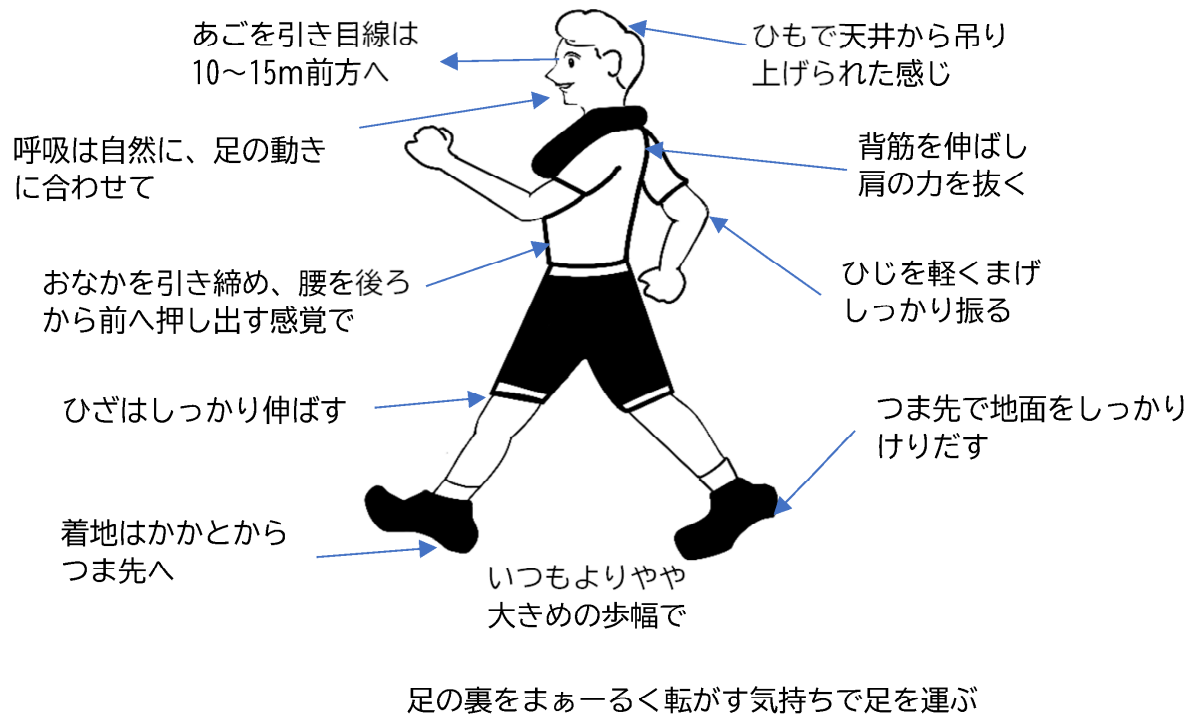


男のセカンドライフ大学校
武里団地校 制作



ウォーキングの正しいフォーム

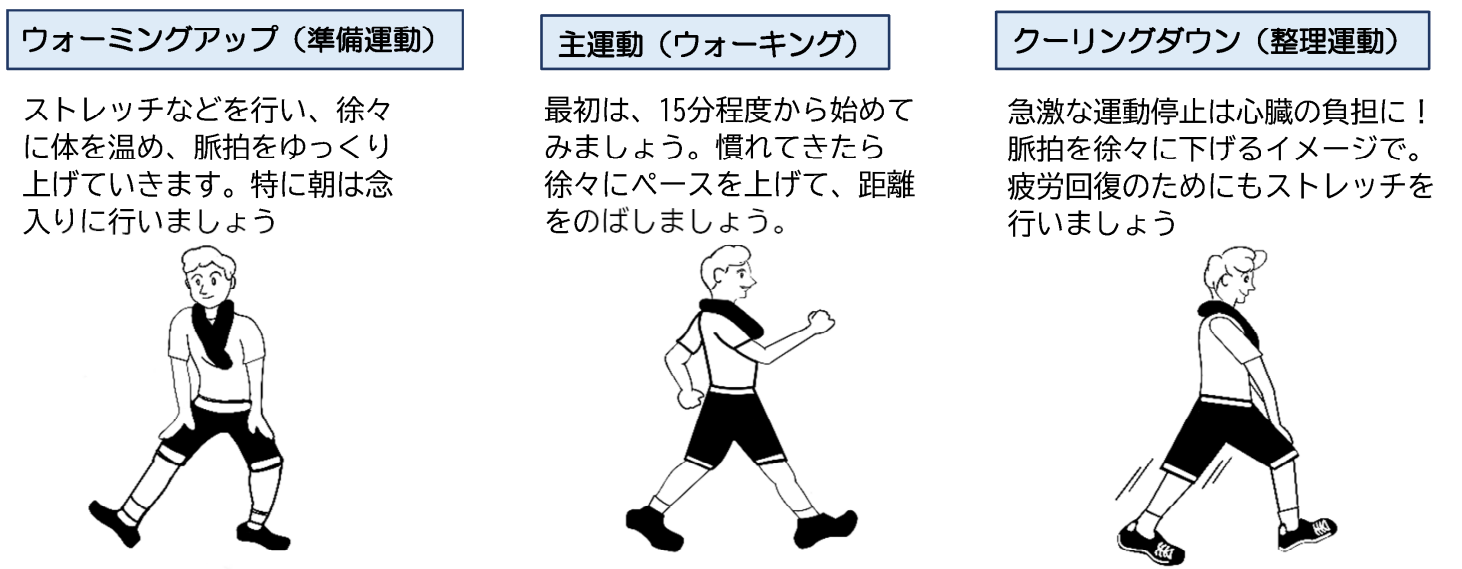
姿勢が悪いと運動の効果が上がらないだけでなく、腰やひざ、足首を痛める原因
にもなります。癖のない正しい姿勢を身につけ、効果的なウォーキングを！



♡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



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。

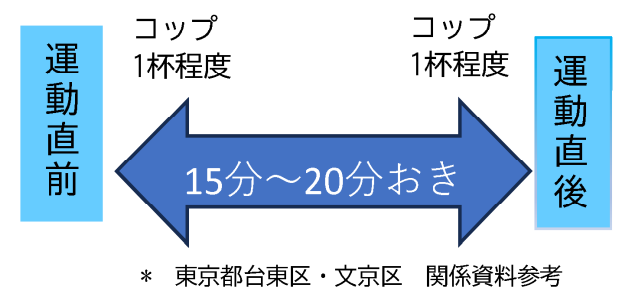
●簡単な消費エネルギーの計算方法

$$\text{エネルギー消費量 (kcal)} = 0.06 \times \text{体重 (kg)} \times \text{ウォーキング時間 (分)}$$

例えば…体重60kgの人が、30分間のペースでウォーキングを行えば108kcal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。



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だけで最近はやめ。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。

ウォークマップについて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

ことを願ってやみません。
アが、世代を超えて、たくさんの方のもとに届く
カンポライフ大学校武里団地校」です。このマッ
の活躍の場づくりとして立ち上げたのが「男のそ
てきました。各団体の後継者問題から、年配男性
団地内の課題を抽出し、様々な取り組みを展開し
上記のメンバーで構成されています。これまで
年)にスタートした2025年(令和7年)現在は
武里団地支え合い会議は、2007年(平成19
春日部市第6地域包括支援センター (順不同)

武里南保育所 大京学園 埼玉県立大学 ローン
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●
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 大校市民センター
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と 武里図書館
お居けております。
カスは365日「安心・安全・新鮮さ」をお客さまの食卓へ
どそでいつでもおいしくお楽しみくださいませ。



春日部市大枝524-7Tel (048) 739-5557
営業時間 9:00～24:00

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 ローン

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

武里団地支え合い会議は、2007年(平成19
年)にスタートした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

武里南保育所 大京学園 埼玉県立大学 ローン
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

武里南保育所 大京学園 埼玉県立大学 ローン
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

武里南保育所 大京学園 埼玉県立大学 ローン
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

武里南保育所 大京学園 埼玉県立大学 ローン
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