

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 公衆電話 ポスト

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



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！

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
・自然散策コース	: 自動販売機	台	公衆電話	台
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
・自然散策コース	: 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



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。ウォ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、骨粗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を口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」のプレート
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つけ！	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「パイン」プレート
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・バレーなど)なフェンスのある広場	13 ・ササギ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。