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➡すずしろ農園➡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

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➡すずしろ農園➡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 マーク説明

スタート　ゴール　信号　トイレ　コンビニ　バス停　野菜直売所

※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。

季節を感じて田柄を歩こう！

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

- ちょっ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