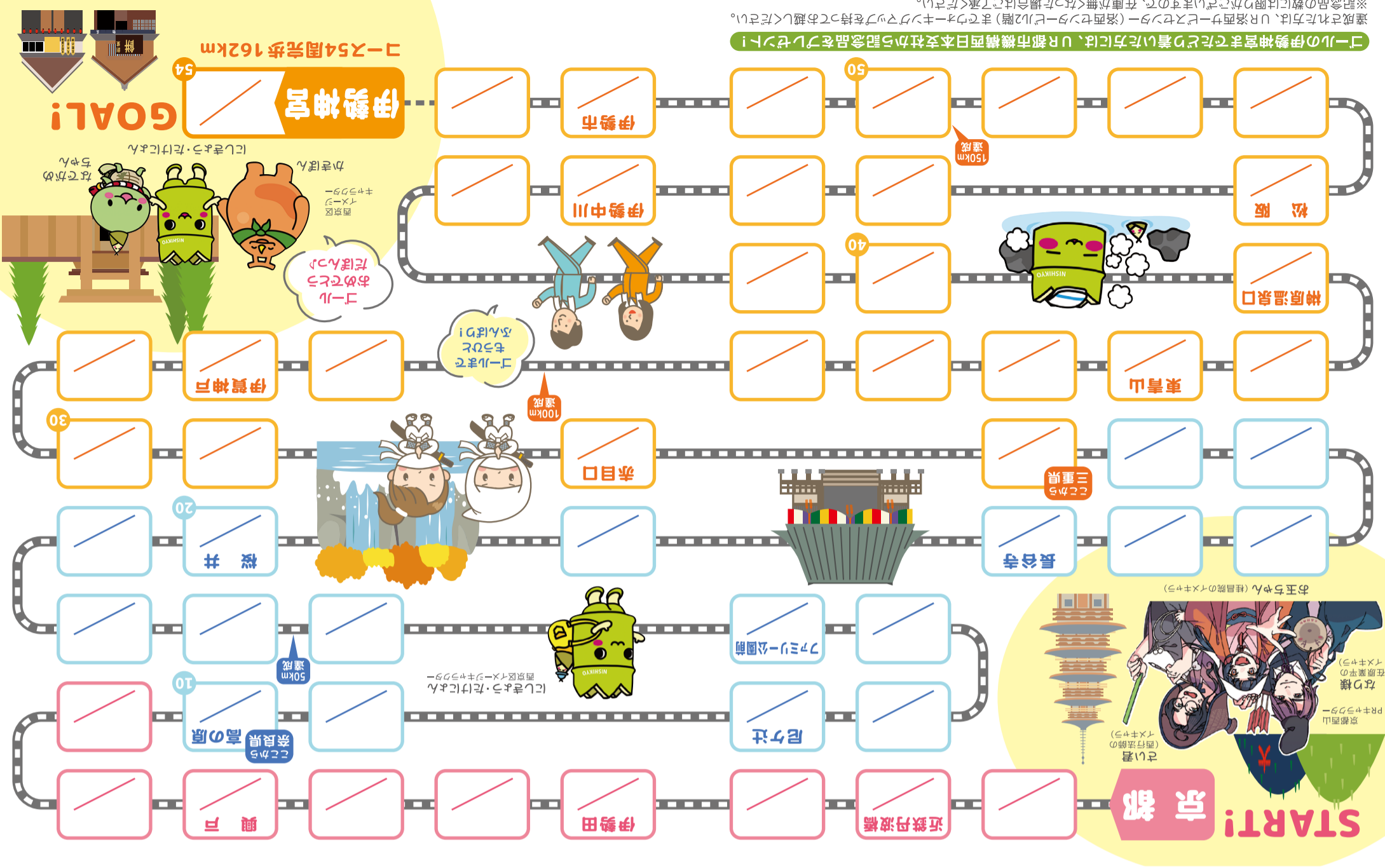


コースの伊勢神宮まで取りたい方には、UR都市機構西日本支社から記念品をプレゼント！
 完成された方は、UR西園寺センター（西園寺）またはUR大宮センター（大宮）までお申し込みください。
 ※記念品の数は限りがありますので、在庫が無くなつた場合はご了承ください。



歩いて行こう！お伊勢さんウォーキングマップシート
 毎日歩いて、近鉄線のルートを通って京都から伊勢神宮まで行くこと！
 ウォーキングコースは1周3.0kmに17箇所、歩いた日付を記入しましょう。

正しいウォーキングで効果アップ！

慣れるまでは、ゆっくりでもいいので、正しい姿勢を保つよう気をつけましょう！



- 安全に行うためのポイント
- 体調に合わせて速さや距離を調整しましょう。
 - 病气や障害のある方は医師に相談してから始めましょう。
 - 屋外では、人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

準備体操と整理体操をしましょう！

ねんざなど思わぬケガを防ぐために、準備体操をしっかりしましょう！
 また、使った筋肉を整理体操でほぐすと疲労回復が早まります！



- ストレッチのポイント
- ① 痛いと感じない程度にゆっくり伸ばしましょう。
 - ② 伸ばそうとする部位の筋肉が十分伸びている感覚を意識しましょう。
 - ③ 反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう。
 - ④ 呼吸は止めないようにしましょう。

歩いてまちを知ろう！健康をめざそう！

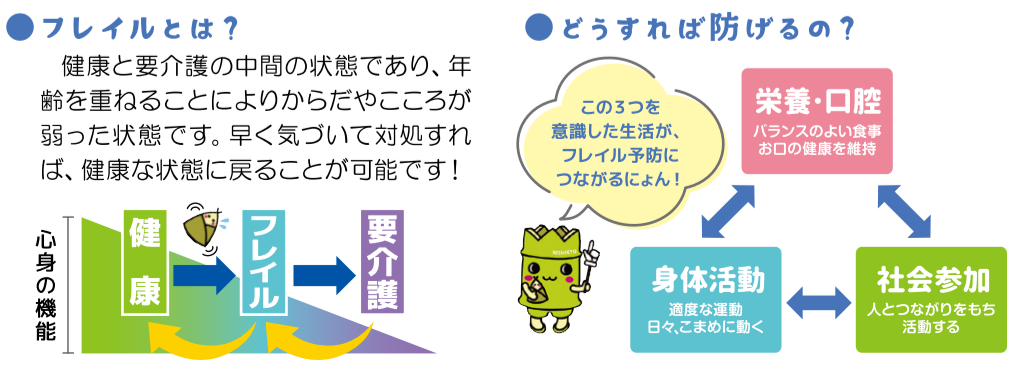
洛西ニュータウンウォーキングマップ 福西コース



ウォーキングで心も身体も健康に！

ウォーキングは、ただ歩くだけ、と思っていませんか？
 実はウォーキングは、「身体」が健康になるだけでなく、「心」も豊かにしてくれます！
 歩きながら、四季折々の草花を見つけたり、ベンチでひと休みしながらおしゃべりしたり・・・身体を動かすと、ご飯も美味しく食べられ、栄養もしっかり摂れます♪
 また、フレイル予防の効果が高く、手軽にできるので、日々の健康づくりにオススメです！
 このマップを片手に洛西ニュータウンを歩いて、みんなで健康に暮らしましょう！
 今まで知らなかった“まちのいいところ”もきっと発見できますよ♪

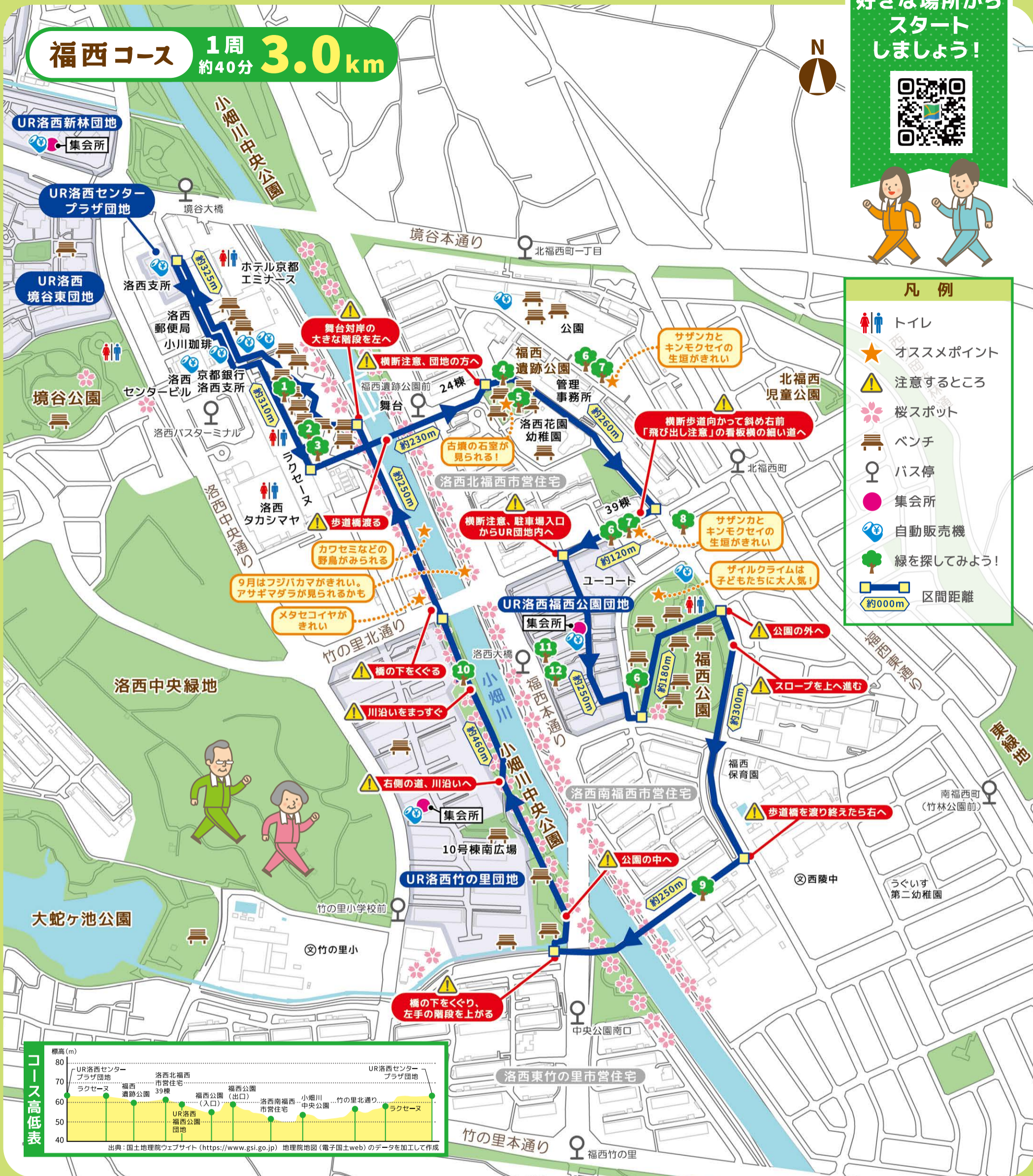
みんなで知ろうフレイル予防！



好きな場所から
スタート
しましょう!

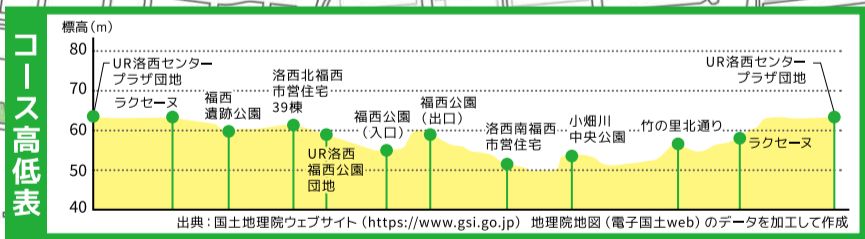


福西コース 1周 約40分 3.0km



凡例

- トイレ
- オススメポイント
- 注意するところ
- 桜スポット
- ベンチ
- バス停
- 集会所
- 自動販売機
- 緑を探してみよう!
- 区間距離 (約000m)



洛西ニュータウンは緑がいっぱい! 歩きながら探してみよう! マークの周辺やその道沿いに植えられています。

| | | | | | |
|------------|-------------|-----------------------|-----------|-------------|------------|
| 花: 6月 | 花: 5月頃 | 花: 5月初め | 実: 7月 | 花: 7~8月 | 花: 12月 |
| 花: 10月 | 花: 7~8月 | 花: 3月 実: 11~1月 | 花: 3月 | 花: 4~5月 | 花: 3月 |

(参考)『洛西ニュータウン花とみどりマップ』洛西ニュータウン創生推進委員会

ウォーキングの注意点

・ウォーキングコース周辺は皆さんの生活空間です。大声や騒音、プライバシーの保護に留意して楽しくウォーキングしましょう。
・また、水分補給以外の飲食や喫煙はお控えいただき、ゴミはお持ち帰りくださいますようお願いいたします。*UR団地内では、犬や猫などの散歩を禁止しています。