

お散歩mapとは？

外出の自粛や、運動施設の営業自粛に伴い
身体を動かす機会が減っていませんか？
健康を維持するための運動は、厚生労働省
からも推奨されています。

いきなりハードな運動は体に悪いですから、
気軽にウォーキングから始めましょう。
普段通り過ぎていた景色も、歩いてみると
新しい発見があるかもしれません。

お散歩前の準備

出かける前にチェックしましょう！

- ☐ 人が多い時間はさけましょう
- ☐ 昼間は気温が上がるのでさけましょう
- ☐ 歩きやすい靴を選びましょう
- ☐ 準備運動を忘れずに！
- ☐ 帽子・タオル・飲み物は忘れずに！



リフォーム

下水道切替工事

塗装工事

メンテナンス工事



ますまる君...®

GW 休業のお知らせ



4月29日～5月6日まで休業となります
5月7日より営業となります。

お問合せ 株式会社 創研

〒274-0814 千葉県船橋市新高根1-9-14

フリーダイヤル:0120-70-1966

TEL:047-465-7750 FAX:047-465-7761

<https://www.web-soken.co.jp/>

健康促進

お散歩マップ



よりみち芝山コース

距離：2.5 km

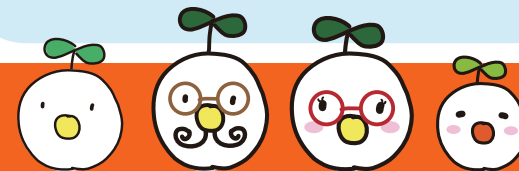
消費エネルギー：約 113Kcal

歩数：約 1,750 歩

所要時間：38 分

コース概要

創研～大慶山～芝山団地～芝山商店街



住まいのご用聞き

株式会社

創研