

2 光が丘美術館

世界に12台しかない貴重なグランドピアノも展示されています。

1 桜並木

満開時には桜のトンネルになります。

12 峰崎部屋

練馬区で唯一の相撲部屋です。

11 愛宕神社

夏には盆踊り大会、金魚市が行われます。

3 北野八幡神社

応仁天皇、菅原道真がまつられています。

4 秋の陽公園

入口の門はトイレになっています。

5 田柄梅林公園

園内には約70本の梅の木が植えられています。

6 ばなな公園

バナナの遊具は特注品です。写真の他にもバナナの遊具があります。

7 田柄の怪獣

田柄三小の児童が描いた絵をもとにつくられた、3体の怪獣が「ホスコン」「三小ザウルス」「ワニゴン」

8 田柄中央児童公園(くじら公園)

砂場の中央に大きなクジラの遊具があります。春は桜がきれいです。



適度な運動で食事をおいしく食べましょう!

緑豊かで畑が多い田柄エリアで作物の育ちを見ながら、季節を感じてウォーキング。適度に体を動かすことで、おなかもすき、食事もおいしく食べられます。また、田柄ウォーキングマップを片手に直売所で旬の野菜を買うなど、地域の魅力を新たに発見できるのも、田柄ウォーキングの楽しみです。

★健康的な食事の基本は「一汁二菜」。
健康的な食事は、①ごはん ②季節の野菜がたくさん入った汁もの ③おかず(魚・肉・卵や大豆製品)の3つをそろえる。もっと食べるなら、④野菜料理を付け加える。これは、日本人が昔から食べてきた「一汁二菜」の食事で、1970年(昭和45年)頃の健康的な和食のスタイルです。



食育実践ハンドブック「ちょっと昔のねりまの食卓～これからのねりまの食卓～」より



■練馬区公式ホームページ
ねりまの食育 検索

農地が身近にある「ねりま」ならではの豊かな環境を大切にしながら、いつまでも健康に暮らしたい…。食事は楽しく、適量をバランスよくとることができるように、練馬区公式ホームページの「ねりまの食育」をご活用ください。

お口のストレッチもとり入れて!

口や舌を動かして、顔の表情筋ストレッチ。ウォーキングの休憩中や、歩きながらでもこっそりできる“お口の体操”をご紹介します! イキイキ笑顔を目指しましょう!

どちらも20~30回行くと効果的!

唇と頬のストレッチ
唇を閉じ、左右の頬に片方ずつ空気を入れ膨らませる

舌のストレッチ
左右の頬を舌で押す

右・左をくり返す

練馬区オリジナルの口の体操「ねりま お口すっきり体操」もおおすすめです。
「ねりま お口すっきり体操」の動画はこちら→

** ちょっと実行、ずっと健康。**
～皆さんの健康を応援します～

「手軽にできる身近な健康法はないか?」と、地元の皆さんと一緒に考えながら、今回のウォーキングマップを作成しました。日々の生活の中でもウォーキングを楽しめるように、田柄の見どころや魅力を4つのコースに盛り込んでいます。実際のコースを歩いてみると、田柄のまちを知り尽くした地元の皆さんにも「まち再発見」があり、長いかな?と思っていた距離もあっという間に楽しく歩けました。皆さんも是非、ご家族やご友人を誘って、畑がいっぱい、みどり豊かな田柄のまちを歩いてみてください。四季折々の風景に出会えますよ! お忙しい中作成にご協力いただいた田柄町会、田柄婦人会の皆さん、ありがとうございました。

発行年月日:平成28年12月
発行:練馬区北保健相談所
☎03-3931-1347



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

※このウォーキングマップは、練馬区オリジナルみどり色「ねりまグリーン」を使用しています。

デザイン・印刷: (株)協同クリエイティブ