

寺池小学校前交差点から、新聞販売店の方向に進み、寺池台3丁目朝日ヶ丘住宅を通り、錦織公園の寺池台出入り口から入ります。やんちゃの里から須賀に抜けて抜ける峠の右側に不思議な鳥居があり高台から見る景色は一見の価値があります。急坂を下り右方向に進み、滝谷駅からハロータウン、伏山を回る健脚向けのコースです。梅や桜など花の季節は錦織公園内を散歩するのもおすすめです。

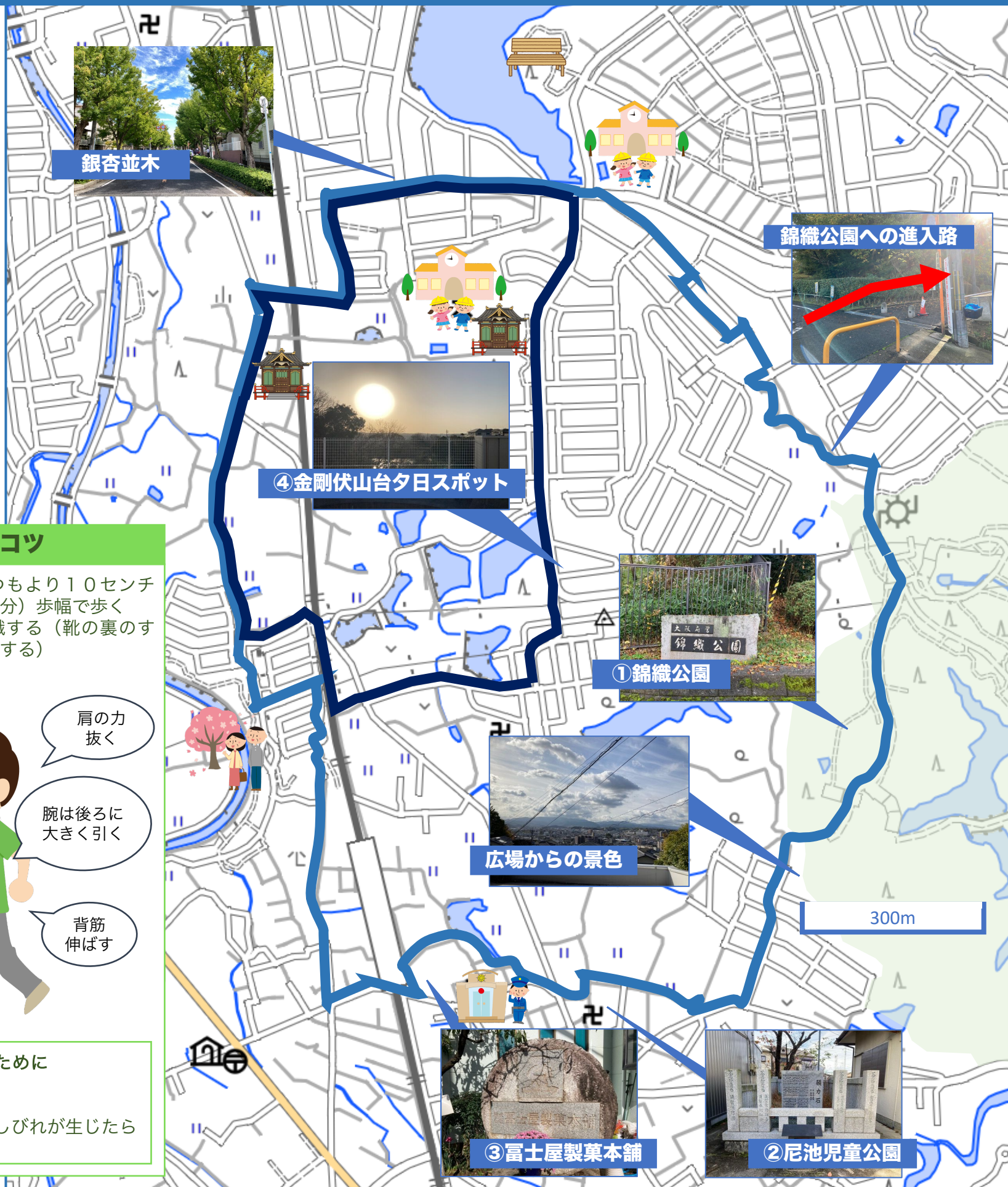
コース歩行距離

短おさんぽルート
2.7km

長おさんぽルート
4.3km



①錦織公園
野山、池などの自然をそのまま生かした自然公園で、四季の草花が迎えてくる。やんちゃの里、水辺の里には多くの遊具があり、大人も子どもも楽しめる公園。



歩き方のコツ

- 筋力アップのためいつもより10センチ程度広い（こぶし1個分）歩幅で歩く
- 左右のバランスを意識する（靴の裏のすり減り具合でチェックする）

視線は遠く
あごを引く

肩の力
抜く

胸を
はる

腕は後ろに
大きく引く

脚を
伸ばす

背筋
伸ばす

かかと
着地

長く続けるために

- ・ 外出する理由を作る
- ・ 気分転換に利用する
- ・ 無理しない。痛みやしびれが生じたらすぐに中止