

～コース一覧～

- ① ゆっくりらくらくコース
- ② 歩くたびにココロとカラダが軽くなるコース
- ③ 歴史ある神社巡りコース
- ④ ゆっくり楽々コース
- ⑤ 自然やグルメでリラックス! 段差や坂もなし!
心も体も元気になる散歩コース

- ⑥ 公園めぐってコース
- ⑦ 歴史を学べてたくさん遊べるコース
- ⑧ 気軽に楽しめる散歩コース
- ⑨ スクリーンタイムをへらそう! たくさん公園コース
- ⑩ 子供に人気の施設、公園めぐりコース

- ⑪ 自然と触れ合いながら公園で楽しめるコース
- ⑫ 大人も子供も楽しい散歩コース
- ⑬ たくさん遊んでリフレッシュ!
大森西地域散歩コース

- ⑭ 子供も大人も楽しい!! ワクワクコース

- ⑮ 文化、地理を知ろうコース
- ⑯ 駅街歩コース
- ⑰ 大森の自然に触れられる散歩コース
- ⑱ 中学生から大人までも楽しめるコース
- ⑲ 神社と自然のハイブリットコース

- ⑳ 安心安全コース
- ㉑ 平坦で歩きやすく、楽しめるコース
- ㉒ 安全で緑が多い散歩コース

- ①～⑤ 高齢者向け
- ⑥～⑩ 小学生向け
- ⑪～⑭ 子供連れの方向け
- ⑮～⑲ 青年、成人の方向け
- ⑳～㉒ 体の不自由な方向け

大田区は生活習慣病が多いの?

大田区
第1位!

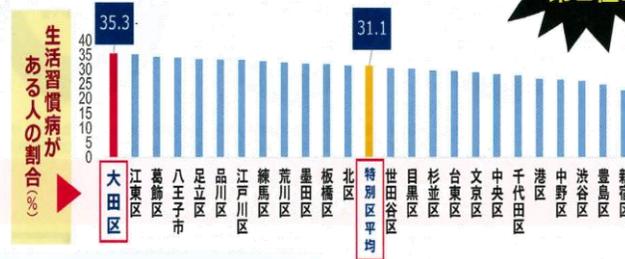


図1 東京都の区別生活習慣病の割合 (大田区健康づくり課作成)

大田区は生活習慣病がある人の割合が、東京都でワースト1位! (図1) 生活習慣病は、高血圧や糖尿病、肥満などにつながり、最後は命に関わる病気になります。大森西地区は区内でも BMI が高い、運動習慣が少ない傾向にあります (図2)。

生活習慣病の予防には、運動、食事、すいみんが大切になります。

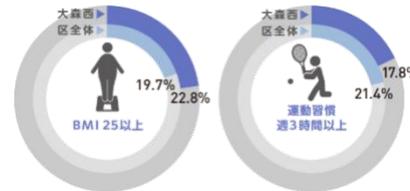


図2 大森西地区健康課題 (大田区 HP)

そこで、私たちは「散歩マップ」を作りました。小学生から社会人、お年寄りまで、だれもが気軽に取組めるよう、様々な方に向けた 22 コースの散歩マップを考えました。散歩で健康になると同時に地域がさらに盛り上がるように、マップには大森西地域の見どころや防災拠点などの情報も盛り込んであります。

地域をよく知る町会長の皆さんや、大田区健康づくり課の皆さんにも御協力いただきました。

この散歩マップを見て、歩いて、健康になりましょう!

大森第三小学校のホームページに他のコースも載っています。右のQRコードで御覧ください。



全22
コース



大森第三小学校 5年生
地域健康プロジェクト
2026年1月作成

