

マークの説明

- スタンプ押印場
- ベンチ
- AED設置場所
- 橋
- トイレ
- 車いす用トイレ
- お休み処
- 自動販売機

# 奥沢・九品仏健康チャレンジ 紅葉ウォーキングマップ



- 赤 まきまきコース
  - 桃 坂道コース
  - 茶 奥沢あんしんすこやかセンターに行ってみようコース
  - 黄 とらとらコース
  - いろは
  - NEW 桃 九品仏あんしんすこやかセンターに行ってみようコース
  - 緑 ぼかぼかコース
  - 橙 坂道コースにほへと
  - NEW 桃 九品仏あんしんすこやかセンターに行ってみようコース
  - 黄緑 呑川コース
  - 黄土 海軍村コース
  - 紫 ばんばんコース
- レベル: お気軽 お散歩 以上はウォーキング・筋力アップ

紅葉を満喫して、  
免疫力を  
高めましょう！



**赤 まきまきコース** ★ 1 km

九品仏あんすこ→浄真寺駐車場→緑道→ねこじやし公園→お墓の横道→九品仏あんすこ

**黄 土蔵のコース** ★ 800m

九品仏あんすこ→玉川聖学院→大井町線の踏切→学園通り→デイ・ホーム玉川田園調布

**緑 ぽかぽかコース** ★★ 2.6 km

九品仏あんすこ→九品仏商店街→ぽかぽか公園→デイ・ホーム玉川田園調布→大井町線の踏切→玉川聖学院→九品仏あんすこ

**NEW 黄緑 呑川コース** ★★ 2.2 km

東工大グランド下(工大橋)→島本橋→東玉川小学校→奥沢小学校→奥沢歯科医院→スーパートップ→奥沢駅前ふんすい広場→奥沢あんすこ

**紫 ばんばんコース** ★★★ 3 km

デイ・ホーム玉川田園調布→八幡小→環八→久富医院→奥沢商店街→奥沢駅→奥沢神社→緑道→九品仏あんすこ

**黄土 海軍村コース** ★★ 3.1 km

デイ・ホーム玉川田園調布→八幡小→踏切→線路沿い→等々力通り→奥沢駅→奥沢神社→遊歩道→文化堂→高架下→奥沢交和会館を右→奥沢駅→踏切→八幡小→デイ・ホーム玉川田園調布

**茶 奥沢あんしんすこやかセンターに行ってみようコース** ★★ 5 km

デイ・ホーム玉川田園調布→環八→久富医院→自由通り→奥沢あんすこ→奥沢区民センター→奥沢中学校→東玉川小学校→奥沢小学校→久富医院→環八→デイ・ホーム玉川田園調布

**NEW 桜 浄真寺参道コース** ★ 1.5 km

奥沢あんすこ→奥沢駅前ふんすい広場→等々力通り→東横線の踏切手前→東横線の踏切横断→八幡小→デイ・ホーム玉川田園調布→奥沢6丁目交差点→等々力通り→浄真寺参道→九品仏あんすこ

**桃 坂道コース** ★★

い 九品仏あんすこ→九品仏商店街→文房具屋さん→坂を上がりきったら右→つ目の四つ角を左→ナオミ保育園ぶどうの木→デイ・ホーム玉川田園調布

ろ 九品仏あんすこ→九品仏商店街→ハンスローゼンを左→デイ・ホーム玉川田園調布

は 九品仏あんすこ→九品仏商店街→ナチュラルローソンを左→学園通り→デイ・ホーム玉川田園調布

**橙 坂道コース** ★★

に デイ・ホーム玉川田園調布→ローソンを右→自由通り→奥沢駅→踏切を渡って→下り坂→信号を左→ローソン→デイ・ホーム玉川田園調布

ほ デイ・ホーム玉川田園調布→ローソンを右→信号を右→等々力通り→奥沢駅→自由が丘パロンスコートを左→ローソンを左→デイ・ホーム玉川田園調布

へ デイ・ホーム玉川田園調布→ローソンを右→きらぼし銀行のある四つ角を右→等々力通り→奥沢駅→自由が丘パロンスコートを左→ローソンを左→デイ・ホーム玉川田園調布

と デイ・ホーム玉川田園調布→ローソンを右→魚菜ビルの駐車場前を右→等々力通り→奥沢駅→自由が丘パロンスコートを左→ローソンを左→デイ・ホーム玉川田園調布

その4

奥沢・九品仏健康チャレンジ  
紅葉ウォーキングマップ

介護予防手帳を持って、ウォーキングしませんか？  
スタンプを集めて足腰を鍛えましょう！！

ウォーキング手順

- ① 奥沢あんしんすこやかセンター、九品仏あんしんすこやかセンターで介護予防手帳を受け取る。
- ② 自分のペースでウォーキングに取り組む。
- ③ ウォーキングの途中、奥沢あんしんすこやかセンター、九品仏あんしんすこやかセンター、デイ・ホーム玉川田園調布に立ち寄り、介護予防手帳にスタンプを押す。
- ④ 足腰が鍛えられ、外出が楽になる！！



お願い！

- ① 新型コロナウイルス感染予防のため、グループでのウォーキングはくれぐれもお控えください。
- ② 寒い時期でも水分不足だと脱水症状になります。必ず飲み物を持参してください。

発行者・お問い合わせ先  
九品仏あんしん  
すこやかセンター  
☎6411-6047

