

始めましょう！ちゅうちゅ～ウォーキングラリー

無料！

～ウォーキングで運動不足を、解消しませんか～



ちゅうちゅ～ ウォーキングラリー

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出や
集団での活動が制限され心身機能が低下
傾向にあるご高齢の方が増えています。

三密などの感染予防の上、1人で出来て、
気分転換になり、少しでも運動不足を予防するキッカケにと考案したもので
す。

散歩に行けといわれても、目
的もなく歩けない！

家にばかりいると、衰えて
しまうけど、何をしたらよ
いかわからん！



シニアの悩み

★やり方★

- ①中央高齢者支援センター事務所で配布するマップをもとに、中央地区内の拠点を回ります。
- ②拠点には文字が掲示してあり、全て回ると中央地区にゆかりのあるクイズになります。
- ③クイズの答えが分かれば達成です！

詳しくは、次のページをご覧ください。 *マップは無料です。

<企画・運営>

中央地区地域ケア会議地域づくり部会

<お問い合わせ>

中央高齢者支援センター

電話：042-730-3886

平日の午前8時30分～午後5時まで



※感染、熱中症には十分お気を付け
下さい。

※活動中の事故や怪我は、自己責任
となりますのでご注意ください。

① 中央高齢者支援センター事務所でのみ配布するマップをもとに、中央地区内の拠点を回ります。

中央・千代田・富士見 中央ちゅうちゅーラーマップ

※MAP内にある記号は、下記に該当します。

① 出光 (株) 今般商会新館 55

② サンタック・フライングキーン特設車庫中央店

③ 大和ハウス工業 (株) 相模原支店

④ SOMPO ケアラヴィーレ 相模原中央

⑤ 機能向上マイスベリハ館相模原

⑥ リハビリド あいの相模原

⑦ ゼスト・ニュースクール

⑧ 相模中央クリニック

⑨ Wake up Sports 相模原中央スタジオ

⑩ ウキウキ・サンシャイン相模原

⑪ 相模興業 (株)

⑫ ENEOS 鶴見石油 (株) 相模原 65

⑬ ドールコーヒー 相模原本店

⑭ ホールホ・カー相模原

⑮ びかつ農相模原店

⑯ モービルオート (株)

⑰ 宗教法人弥生学園 弥生幼稚園

⑱ リハビリデイサービスセンター シェア館相模原

⑲ (株) ホームリーダー本社

⑳ 山川内科クリニック

㉑ 障害介護支援

㉒ アクトリネ

㉓ かくわり相模原

※中央高齢者支援センターの地図を貸し出し可能なところを掲載しています。マイナーを持って、自分の車でご利用ください。

製作/ ©2018 相模原市庁舎 相模原市福祉課
©2018 中央・千代田・富士見地区のちゅうちゅーラーマップ作成委員会

中央ちゅうちゅーラー 記入表

中央高齢者支援センター	→	SOMPO? ハッピーライフ相模原中央
03km	↓	100km
相模原中央南総相模原駅	↓	Wake up Sports 相模原中央スタジオ
20km	↓	15km
あじのライサービス	↓	ウキウキ・サンシャイン相模原
18km	↓	120km
ライサービスしんぞん	↓	リハビリデイサービスセンターシェア館相模原
8km	↓	90km
リハビリド あいの相模原	↓	訪問看護ステーション ピコ
3km	↓	235km
マイスベリハ館 相模原	←	

①各自治体福祉課の名称が頭で、文字の大きさが異なります。全て記入する文字が完成します！
②記入の際は決まっております。

※距離はおよその表記です。

②拠点には文字が掲示してあり、全て回ると中央地区にゆかりのあるクイズになります。



② クイズの答えが分かれば達成です！

《 余談です 》

ちゅうちゅーウォーキングラーの、ちゅうちゅーの意味は？
中央区 中央地区・・・
ちゅうおうく、ちゅうおうちく・・・
ちゅう、 ちゅう で〜す。

以上