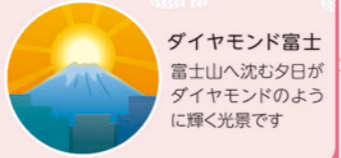


わくわく歩くるめマップ

1 上の原コース&黒目川コース



ダイヤモンド富士
富士山へ沈む夕日が
ダイヤモンドのように
輝く光景です

黒目川コース

～小山の歴史と四季を感じる水辺の散策路～

距離 約3.0km 時間 約45分
歩数 約4,290歩 カロリー消費量 約135kcal

- スタート 東久留米駅東口
- ↓ 約1.0km 約15分
 - 1 黒目川(弁天堀橋)
 - ↓ 約0.4km 約6分
 - 2 小山台遺跡公園
 - ↓ 約0.4km 約6分
 - 3 大圓寺
 - ↓ 約1.0km 約15分
 - 4 黒目川の桜
 - ↓ 約0.2km 約3分
- ゴール 上落馬橋



4 黒目川の桜



2 小山台遺跡公園

縄文時代中期の竪穴住居が発掘された公園。見晴らしがよく、春は桜・秋はどんぐり拾いを楽しめる。



1 黒目川(弁天堀橋)

市の名前の由来となる川。川沿いに遊歩道があり、春の桜・秋は銀杏の観賞を楽しめる。



4 宝泉寺

東久留米七福神の弁天がある。市指定有形民俗文化財の地藏菩薩が祀られている。(境内自由)



3 大圓寺

東久留米七福神の寿老人・福祿寿が祀られている。開運出世祈願などで信仰をあつめ、石塔や市内最古の庚申塔もある。(境内自由)



しもだ広場を過ぎ、石畳と車止めがある最初の角を右折します。



ダイヤモンド富士

ダイヤモンド富士山へ沈む夕日がダイヤモンドのように輝く光景です。



3 上の原東公園

上の原地区には複合商業施設や温泉施設などがあり、憩いの場となっている。



1 浄牧院

東久留米七福神の大黒天がある。樹齢400年のカヤの大樹はパワースポットとして親しまれている。(境内自由)



上の原コース

～緑あふれる新たなまちへほのほの散歩～

距離 約4.6km 時間 約1時間9分
歩数 約6,570歩 カロリー消費量 約207kcal

- スタート 東久留米駅東口
- ↓ 約0.6km 約9分
 - 1 浄牧院
 - ↓ 約1.2km 約18分
 - 2 神山堂阪公園
 - ↓ 約0.2km 約3分
 - 3 上の原東公園
 - ↓ 約1.0km 約15分
 - 4 宝泉寺
 - ↓ 約0.6km 約9分
 - 5 平和橋
 - ↓ 約1.0km 約15分
- ゴール 東久留米駅北口

※各コースのカロリー消費量はウォーキング10分=30kcal(体重60kg、歩幅70cmの場合)、時間は時速4km、歩数は1歩=70cmで算出しています。

コースの特徴	河川	湧水	公園	木・緑地	桜	神社	寺院	ファミリー	凡例	X 交番	救急病院	郵便局	神社	寺院	学校	幼稚園	保育園	トイレ	だれでもトイレ	主なバス停	東京の名湧水57選	水量の多い湧水点	東久留米の名木百選	国登録文化財	主な東久留米市指定文化財
--------	----	----	----	------	---	----	----	-------	----	------	------	-----	----	----	----	-----	-----	-----	---------	-------	-----------	----------	-----------	--------	--------------



ちょっと実行、ずっと健康。
ケンコウデスカマン