

あ る わくわく 歩く るるめ マップ

全域版



1 上の原コース&黒目川コース

2 落合川コース&たての緑地コース

3 六仙公園コース&滝山コース

4 下里コース&柳窪コース

東久留米市の特色

東久留米市は武蔵野台地のほぼ中央にあり、貴重な湧水と清流にめぐまれています。緑豊かな雑木林も数多く残されており、市内ウォークで気軽に武蔵野の自然に触れることができます。

東久留米市の位置&アクセス



都心からのアクセス

西武池袋線	池袋駅	準急	約22分	東久留米駅
西武新宿線 & 西武バス	西武新宿駅	急行	約25分	花小金井駅
JR中央線 & 西武バス	新宿駅	快速	約25分	武蔵小金井駅
		西武バス	約30分	東久留米駅

※「わくわく歩くるめマップ」は、厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を参考に作成しました。

ウォーキングコースインフォメーション

わくわく 歩く るるめ マップ

1



ダイヤモンド富士

わくわく 歩く るるめ マップ

2



ホトケドジョウ

わくわく 歩く るるめ マップ

3



カワセミ

わくわく 歩く るるめ マップ

4



柳久保小麦

上の原コース ~緑あふれる新たなまちへ ほのぼの散歩~

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	浄牧院	神山堂阪公園	上の原東公園	宝泉寺	平和橋	ゴール 東久留米駅北口
	約0.6km 約9分	約1.2km 約18分	約0.2km 約3分	約1.0km 約15分	約0.6km 約9分	約1.0km 約15分	

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	黒目川(弁天堀橋)	小山台遺跡公園	大圓寺	黒目川の桜	上落馬橋	ゴール 東久留米市役所
	約1.0km 約15分	約0.4km 約6分	約0.4km 約6分	約1.0km 約15分	約0.2km 約3分	約0.2km 約3分	

落合川コース ~親子で遊ぼう、ほっこり水辺と湧水~

距離	約2.8km	時間	約42分	歩数	約4,000歩	カロリー消費量	約126kcal
スタート	東久留米市役所	落合川 いこいの水辺	南沢緑地保全地域	南沢氷川神社	多聞寺	東久留米市役所	ゴール 東久留米市役所
	約1.0km 約15分	約0.6km 約9分	約0.2km 約3分	約0.2km 約3分	約0.8km 約12分	約0.8km 約12分	

たての緑地コース ~喧噪の先の緑に偲ぶ昭和の旧跡~

距離	約2.2km	時間	約33分	歩数	約3,140歩	カロリー消費量	約99kcal
スタート	東久留米駅西口	落合川(美鳥橋)	竹林公園	たての緑地	南部地域センター	ゴール 南部地域センター	
	約0.4km 約6分	約0.6km 約9分	約0.2km 約3分	約1.0km 約15分	約0.8km 約12分	約0.8km 約12分	

六仙公園コース ~童心にもどろう 東久留米のおへそ~

距離	約2.0km	時間	約30分	歩数	約2,860歩	カロリー消費量	約90kcal
スタート	イオンモール東久留米バス停	六仙公園芝生広場	六仙公園縄文の丘	神明山公園	生涯学習センター	ゴール 生涯学習センター	
	約1.0km 約15分	約0.2km 約3分	約0.4km 約6分	約0.4km 約6分	約0.4km 約6分	約0.4km 約6分	

滝山コース ~まちの木々と森林浴スポット~

距離	約4.2km	時間	約1時間3分	歩数	約6,000歩	カロリー消費量	約189kcal
スタート	西部地域センター	滝山中央通り	滝山公園	つばき公園	庚申塔	南町緑地保全地域	遊歩道
	約0.2km 約3分	約0.4km 約6分	約0.4km 約6分	約0.6km 約9分	約0.6km 約9分	約1.2km 約18分	約0.8km 約12分

下里コース ~下里氷川神社とこもれびの散歩道~

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	西団地入口バス停	しんみやま親水こみち	下里氷川神社	黒目川(都大橋)	出水川広場	しんみやま親水広場	西団地入口バス停
	約0.2km 約3分	約0.4km 約6分	約0.2km 約3分	約1.0km 約15分	約0.8km 約12分	約0.4km 約6分	約0.4km 約6分

柳窪コース ~柳窪天神社と幻の湧水へつづく木道~

距離	約3.4km	時間	約51分	歩数	約4,860歩	カロリー消費量	約153kcal
スタート	西団地入口バス停	黒目川(さくら橋)	柳窪緑地保全地域	黒目川(天神橋)	柳窪天神社	村野家住宅	黒目川(柳橋)
	約0.6km 約9分	約0.4km 約6分	約0.2km 約3分	約0.2km 約3分	約0.6km 約9分	約0.8km 約12分	約0.6km 約9分

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



黒目川



落合川いこいの水辺



六仙公園芝生広場



しんみやま親水広場

ウォーキングの効果

生活習慣病
予防

心肺機能
向上

ストレス
解消

※睡眠不足や体調不良の時は控えましょう。
※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽にできる運動です。国の指針では、成人(20~64歳)の1日の歩数は8,000歩(※1)ですが、東久留米市民で1日8,000歩以上歩いている人は、男性が約3割弱、女性が1割(※2)にとどまっています。1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、20~64歳までの男女に対して、1日8,000歩以上に相当する身体活動を推奨しています。
※2 東久留米市健康増進計画わくわく健康プラン東くるめ(第3次)〈令和7年度~18年度〉



ウォーキング記入欄

コース名	
日付	年 月 日
歩数	約
時間	約

コース名	
日付	年 月 日
歩数	約
時間	約

コース名	
日付	年 月 日
歩数	約
時間	約

わくわく歩くるめマップ 情報は
こちらから

