

わくわく歩くるめマップ

全域版



- 1 上の原コース&黒目川コース
- 2 落合川コース&たまの緑地コース
- 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
				西武バス 約25分
				東久留米駅
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基準2013」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

わくわく歩くるめマップ



上の原コース ~緑あふれる新たなまちへ ほのぼの散歩~



黒目川コース ~小山の歴史と四季を感じる水辺の散策路~



わくわく歩くるめマップ



落合川コース ~親子で遊ぼう、ほっこり水辺と湧水~



たまの緑地コース ~喧噪の先の緑に偲ぶ昭和の旧跡~



わくわく歩くるめマップ



六仙公園コース ~童心にもどろう 東久留米のおへそ~



滝山コース ~まちの木々と森林浴スポット~



わくわく歩くるめマップ



下里コース ~下里氷川神社とこもれびの散歩道~



柳窪コース ~柳窪天神社と幻の湧水へつづく木道~



- 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

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」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩(※1)ですが、20歳~64歳までの都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女ともに5割未満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指針(アクティブガイド)」では、18歳~64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。



ウォーキング記入欄

コース名					
日付	年	月	日	歩数	約
時間	約		時間		分

コース名					
日付	年	月	日	歩数	約
時間	約		時間		分

コース名					
日付	年	月	日	歩数	約
時間	約		時間		分

わくわく歩くるめマップ 情報はコチラから