

東久留米市

わくわく歩くるめマップ

全域版

湧水の妖精 るるめちゃん
【東久留米市地域資源PRキャラクター】

ダイヤモンド富士
柳久保小麦
ホトケドジョウ
カワセミ

- 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

1 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~
 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
 浄牧院 約1.2km 約18分
 神山堂阪公園 約0.2km 約3分
 上の原東公園 約1.0km 約15分
 宝泉寺 約0.6km 約9分
 平和橋 約1.0km 約15分
 ゴール 東久留米駅北口

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

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 約1.0km 約15分
 落合川 いこいの水辺 約0.6km 約9分
 南沢緑地保全地域 約0.2km 約3分
 南沢氷川神社 約0.2km 約3分
 多聞寺 約0.8km 約12分
 ゴール 東久留米市役所

たまの緑地コース ~喧噪の先の緑に惚ぶ昭和の旧跡~
 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 約0.4km 約6分
 落合川(美鳥橋) 約0.6km 約9分
 竹林公園 約0.2km 約3分
 たての緑地 約1.0km 約15分
 ゴール 南部地域センター

2 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~
 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 約1.0km 約15分
 六仙公園芝生広場 約0.2km 約3分
 六仙公園縄文の丘 約0.4km 約6分
 神明山公園 約0.4km 約6分
 ゴール 生涯学習センター

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 約0.2km 約3分
 滝山中央通り 約0.4km 約6分
 滝山公園 約0.4km 約6分
 つばき公園 約0.6km 約9分
 庚申塔 約0.6km 約9分
 南町緑地保全地域 約1.2km 約18分
 遊歩道 約0.8km 約12分
 ゴール 西部地域センター

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

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 約0.6km 約9分
 黒目川(さくら橋) 約0.4km 約6分
 柳窪緑地保全地域 約0.2km 約3分
 黒目川(天神橋) 約0.2km 約3分
 柳窪天神社 約0.6km 約9分
 村野家住宅 約0.8km 約12分
 黒目川(柳橋) 約0.6km 約9分
 ゴール 西団地入口バス停

4 わくわく歩くるめマップ

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 歩
時間	約	時間			分

コース名					
日付	年	月	日	歩数	約 歩
時間	約	時間			分

コース名					
日付	年	月	日	歩数	約 歩
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