

マップの見方

- ウォーキングコース
- トイレ
- AED
- 記念碑・説明板
- グルメスポット
- 運動スポット
- ビュースポット
- 桜スポット 花スポット
- 健康遊具スポット
- セブン-イレブン

※各コースには所要時間、距離、歩数、消費カロリーを掲載しています。

算出の根拠については、歩幅70cm、時速4km/h、消費カロリー：ウォーキング10分=30kcal、体重60kg男性としています。所要時間等はあくまで目安です。個人差や交通状況により差異があります。

※各コースに掲載している施設・店舗は、時期や時間帯によっては利用できないこともあります。ご利用の際は予め施設・店舗にご確認ください。

※敷地内にある記念碑・説明板は、柵越しにご覧ください。

※「地域活性化に向けた包括連携協定」に基づき、マップのルート上にセブン-イレブンの店舗(2024年2月時点)を掲載しています。

ウォーキングひとロメモ

監修：(株)ルネサンス

■ あいさつをしましょう

人とすれ違う時や、ちょっとした休憩時などは、気持ちよくあいさつを交わしましょう。あいさつは、地域の防犯力を高める効果があると注目されています。

■ 水分補給をしましょう

運動中は体温調節により汗をかくため、水分が必要です。15〜20分くらいの間隔で、喉が乾く前にこまめに水分補給しながら歩きましょう。※水や麦茶、スポーツドリンクがオススメです。

■ 周りをよく見ましょう

視界を広くし、足下の段差などにも気をつけましょう。また、疲れてくるとつい下を向きがちになります。信号をよく見て、車や自転車に十分注意して歩道を歩きましょう。

※持病のある方は、かかりつけ医師に相談してから始めましょう。

ウォーキング記録表

日付	コース	スタート時刻	ゴール時刻	歩数	メモ
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

個性あふれる公園をめぐる みんなの遊び場コース

1



所要時間 約1時間45分
 距離 約6.8km
 歩数 約9800歩
 消費カロリー 約320kcal

銅像堀公園
 スケートボード専用のパークが整備されてパワーアップ。

隅田公園そよ風ひろば
 開放的な広場は、さまざまなイベントも開催され多くの人で賑わっています。

緑と花の学習園
 園内には四季折々に色づくたくさんの草花が植えられています。

大横川親水公園
 南北約1.8kmにも及ぶ自然豊かな公園。北端にはローラーすべり台が人気の船型遊具があります。

横川北児童遊園
 ボルダリング体験ができる遊具が新設されました。

ゴール 小村井駅

すみだには子どもから大人まで楽しめるさまざまな公園があります。それぞれ異なる個性をもつ公園をめぐる、お気に入りの場所を見つけましょう。

オススメポイント