

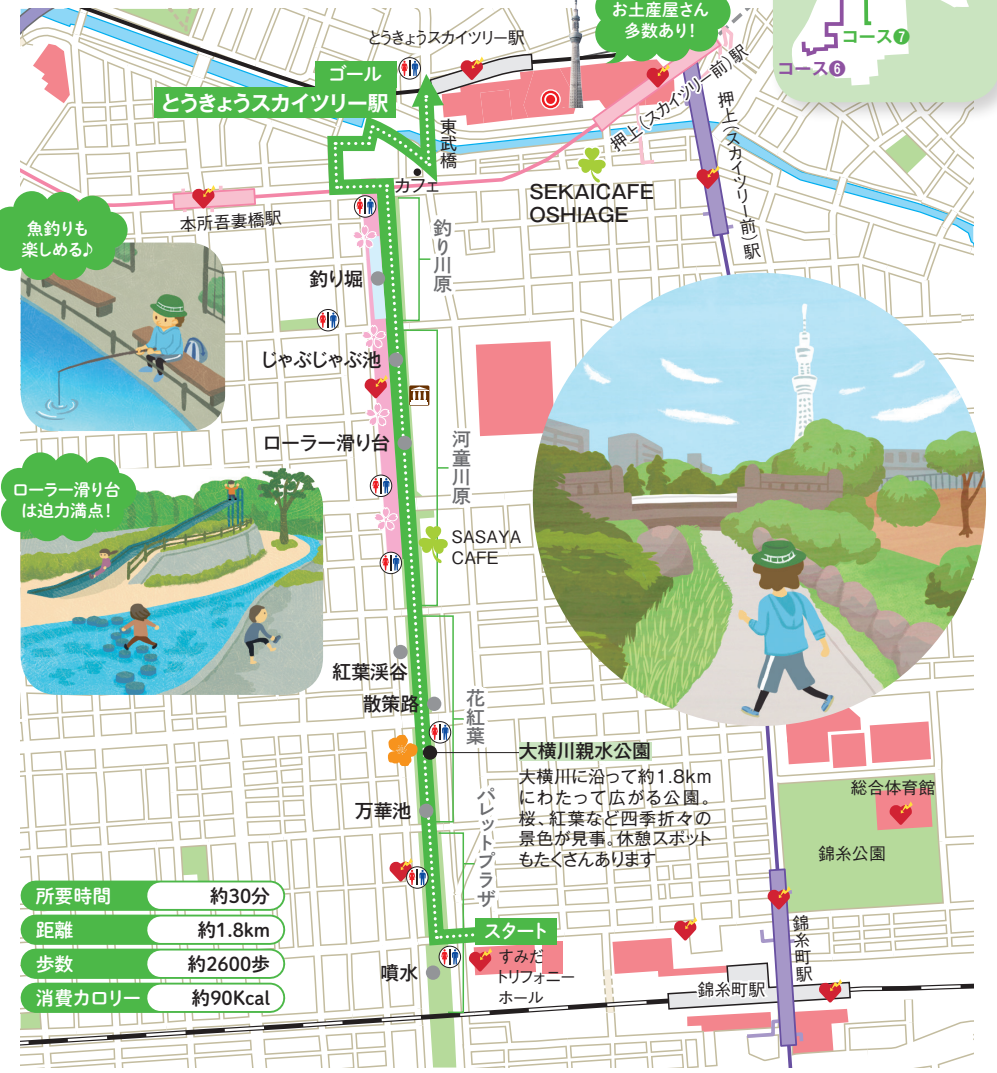
コース⑤ 歩いた後はひとつ風呂!?! 緑と下町を感じるコース

所要時間 約1時間20分
距離 約5.4km
歩数 約7700歩
消費カロリー 約240Kcal



(オススメポイント) イチ押しは四季を肌で感じられる「緑と花の学習園」で、花や緑にふれる機会が少ない人にオススメです。商店街や銭湯など、すみだらしいスポットも楽しめます。(提案者: 墨田区在勤・石村さん)

コース⑦ 潤いあふれる憩いの場。 都会のオアシス散策コース



所要時間 約30分
距離 約1.8km
歩数 約2600歩
消費カロリー 約90Kcal

(オススメポイント) 自然を感じながら、ゆったりと歩くことができます。

ウォーキング記録表 歩き終わったコースの番号の下に歩いた日を書きましょう!

コース	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
日にち							

コース⑥ すみだの魅力が凝縮! 江戸の粋に出会えるコース

所要時間 約1時間
距離 約3.8km
歩数 約5400歩
消費カロリー 約180Kcal



(オススメポイント) 思わず誰かに話したくなるような、すみだの魅力や見どころがギュッとつまったエリアです。春は、横網町公園の桜もきれいですよ。(提案者: ひらがなネット株式会社・吉澤さん)