マップの見方

- ウォーキングコース
- トイレ
- AED
- 博物館・ギャラリー
- グルメスポット
- ヘルシースポット（野菜関連スポット）
- パワースポット
- 運動スポット
- ビュースポット
- 花スポット

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。

※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。

※持病をおもちの方は、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
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					

コース1

墨田区全体図

歴史と自然を感じながら名所をめぐる江戸散歩コース

所要時間	約1時間45分
距離	約7km
歩数	約10000歩
消費カロリー	約315Kcal

オススメポイント

大横川親水公園や大横川テラスには、さまざまな草木や、水鳥といった自然がたくさん！

『鬼平犯科帳』ゆかりのスポット（🔪）も見逃せません。