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
- 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
- 七不思議高札

ウォーキングひと口メモ

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
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					

立ち寄って心身ともに癒される すみだ銭湯めぐりコース

所要時間	約1時間20分
距離	約6.5 km
歩数	約8000歩
消費カロリー	約240 kcal

薬師湯（やくし）
東京スカイツリー®から一番近い銭湯。約100種の日替わり湯が魅力です。

御谷湯（みこく）
東京スカイツリー®を眺めながら源泉掛け流しの湯が楽しめます。

黄金湯（こがね）
DJブースを備えたフロントの番台バーでは湯上りにクラフトビールが味わえます。

松の湯
60年以上続く昔ながらの銭湯で、日曜日には朝風呂も楽しめます。

高砂湯
ランニングステーションとして荷物の一時預かりも可能。下町風情ある銭湯。

オススメポイント
すみだには日帰り銭湯がたくさんあります。昭和レトロな銭湯からスタイリッシュな銭湯まで魅力もさまざま。大横川親水公園の豊かな自然を満喫しつつ、楽しく湯めぐりしましょう。