

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
	健康遊具
	ビュースポット
	桜スポット
	花スポット
	ものづくり体験スポット
	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。

※施設内にある記念碑や説明版などは、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(2025年2月時点)を掲載
しています。

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
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					

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。

※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。



墨田区には昔ながらの純喫茶をはじめ、おしゃれなカフェや焙煎所、コーヒースタンドなど数多くのコーヒー店が点在しています。コーヒーの香りに誘われてすみだのまちを散策してみましょう。