



# コース① 東部のおだやかな自然と歴史ある寺社をめぐるコース



所要時間	約1時間
距離	約4km
歩数	約5700歩
消費カロリー	約180Kcal

**(オススメポイント)** 旧中川水辺公園は開けていて気持ちがよく、河川敷には渡り鳥が来ることも。自然や古くからある寺社が残っていて、すみだの歴史が感じられます。(提案者：区民・米田さん)

## マップの見方

- ウォーキングコース
- トイレ
- AED
- 博物館
- グルメスポット
- ヘルシースポット (ヘルシーメニューを提供するお店)
- ビュースポット
- 桜スポット 花スポット

※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。

※持病をお持ちの方は、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。

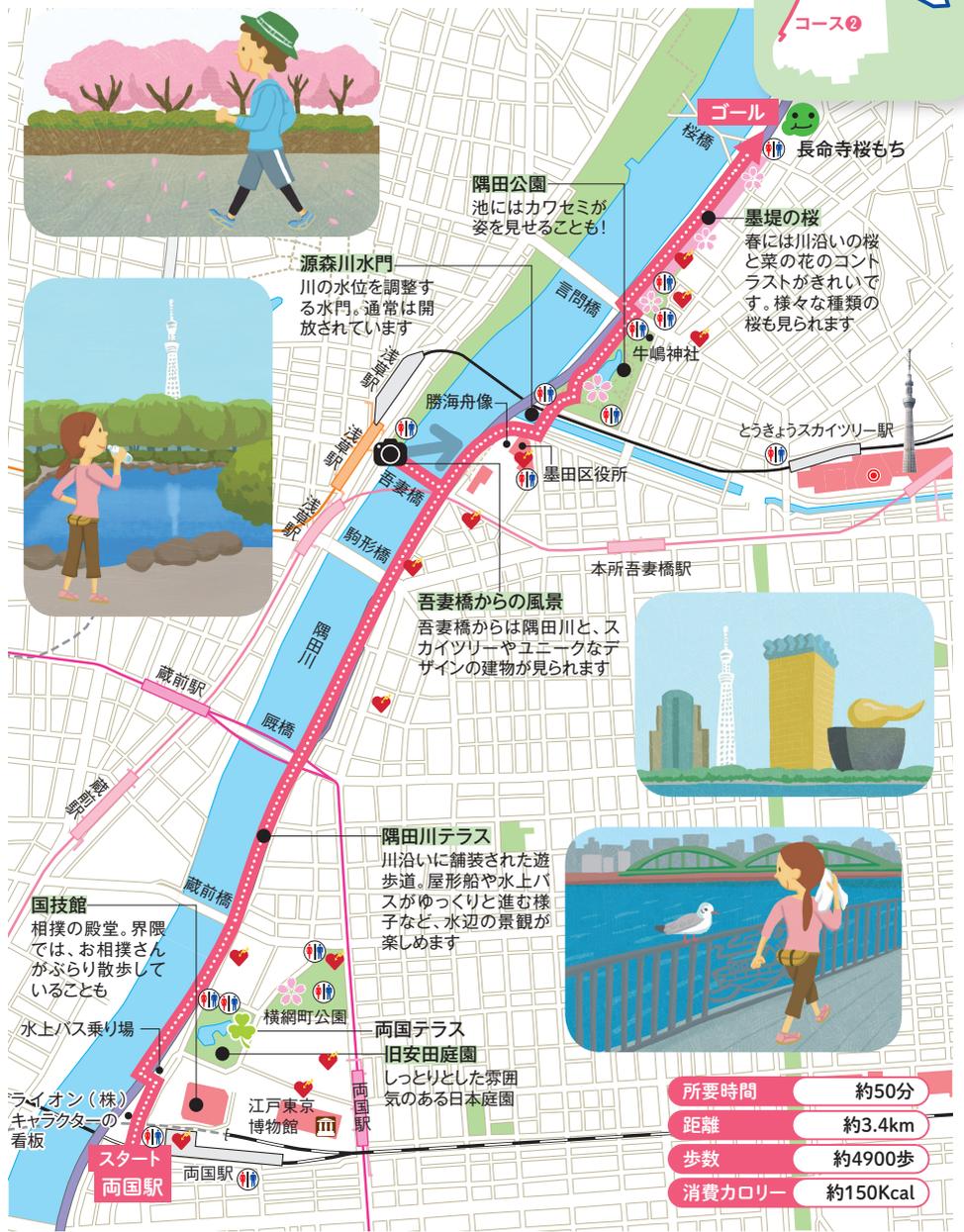
### 水分を持ちましょう

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。

# コース② すみだの自然を再発見! 爽快リバービューコース



所要時間	約50分
距離	約3.4km
歩数	約4900歩
消費カロリー	約150Kcal

**(オススメポイント)** 春～秋頃は、朝に隅田川テラスの水路に集まるカニがかわいらしいです！川沿いには様々な種類の桜も。自然を感じる意外なポイントがあっもおもしろいですよ。(提案者：墨田区在動・飯野さん)