

発行年月 平成 28 年 11 月
発行 葛飾区健康部地域保健課
所在地 〒125-0062 葛飾区青戸 4-15-14
電話 03-3602-1231
制作 株式会社 武揚堂

かつしか ウォーキングマツプ



ちよつと実行、
ずつと健康。



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



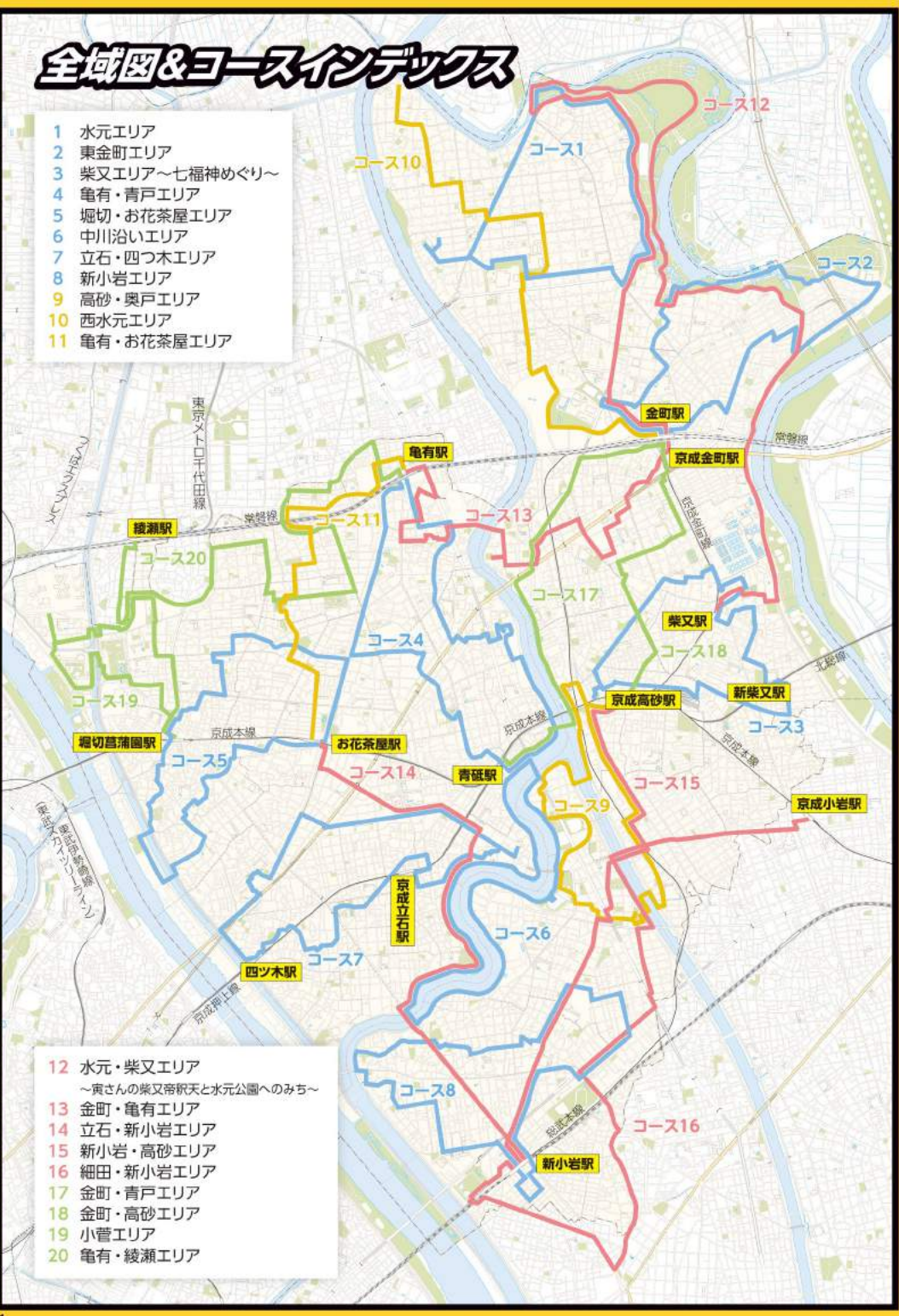
GREEN PRINTING JAPAN
F-B10190
目黒事業所

この印刷物はグリーン基準に
適合した印刷資材を使用し
環境配慮されたグリーン
プリンティング認定工場
で印刷しています。

葛飾区

全域図&コースインデックス

- 1 水元エリア
- 2 東金町エリア
- 3 柴又エリア～七福神めぐり～
- 4 亀有・青戸エリア
- 5 堀切・お花茶屋エリア
- 6 中川沿いエリア
- 7 立石・四つ木エリア
- 8 新小岩エリア
- 9 高砂・奥戸エリア
- 10 西水元エリア
- 11 亀有・お花茶屋エリア



- 12 水元・柴又エリア
～寅さんの柴又帝釈天と水元公園へのみち～
- 13 金町・亀有エリア
- 14 立石・新小岩エリア
- 15 新小岩・高砂エリア
- 16 細田・新小岩エリア
- 17 金町・青戸エリア
- 18 金町・高砂エリア
- 19 小菅エリア
- 20 亀有・綾瀬エリア

目次

葛飾を
歩こう!

全域図&コースインデックス	P01
目次、凡例	P02
ウォーキングの効果	P03
健康遊具の使い方	P06
ウォーキング記録表	P37

たまには、ぶらり。ご近所お散歩コース

1 水元エリア	P07
2 東金町エリア	P08
3 柴又エリア～七福神めぐり～	P09
4 亀有・青戸エリア	P10
5 堀切・お花茶屋エリア	P11
6 中川沿いエリア	P12
7 立石・四つ木エリア	P13
8 新小岩エリア	P15

地元の魅力再発見!史跡や名所を巡るコース

12 水元・柴又エリア ～寅さんの柴又帝釈天と水元公園へのみち～	P21
13 金町・亀有エリア	P23
14 立石・新小岩エリア	P25
15 新小岩・高砂エリア	P27
16 細田・新小岩エリア	P29

癒しの宝庫。花と緑のふれあいコース

17 金町・青戸エリア	P31
18 金町・高砂エリア	P33
19 小菅エリア	P34
20 亀有・綾瀬エリア	P35

ますます健康に!健康遊具を巡るコース

9 高砂・奥戸エリア	P16
10 西水元エリア	P17
11 亀有・お花茶屋エリア	P19

凡例

時間	時速4kmで計算	車イス対応トイレ
消費カロリー	ウォーキング10分/30kcalで算出 (体重60kg、歩幅70cmの場合)	公衆トイレ
歩数	1歩70cmで算出	AED
※記載されている数字はおおよそのものです。目安としてご利用下さい。		健康遊具がある公園
春におすすめ	歴史や史跡がある	葛飾元気野菜直売所
夏におすすめ	自然が多い	かつしか元気食堂
秋におすすめ	水辺がある	銭湯
冬におすすめ	健康遊具がある	桜
	ファミリーにおすすめ	ハナミズキ
		サルスベリ
		コンビニ
		ガソリンスタンド

「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を使用した。(承認番号 平 28 情使、第 509 号)」

禁断複製



ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

- | | | | |
|---|--|-------------------------------|----------------------------------|
| ① | ② | ③ | ④ |
| 生活習慣病予防 | 心肺機能の向上 | 肥満を防ぐ | ストレス解消 |
| 血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。 | 習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。 | エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。 | 気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。 |

(「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)」を参考に作成)

ウォーキングの前後に

ウォームアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液に循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。

クールダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。

理想的なウォーキングフォーム



正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!



夜道では反射材を身につけよう!

夜道を歩く際に目立ちにくい服装(黒っぽい服装等)では、自動車などは近くに寄らないと歩行者に気がつきません。反射材を身につけることで歩行者の存在に早く気がつきます。反射材を使用したキャップやスニーカー、キーホルダーなどを身につけて歩きましょう。

歩くスピードのポイント

- 速すぎず遅すぎずの速度で。
- >>適切な速度の目安
- ・普段よりも速く、きついと感じない速度で。

靴の履き方

- 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。
- かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。
- 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。

靴の選び方

- ▶材 質 軽くて通気性が良いもの
- ▶つま先 指先が動かせる程度の余裕があるもの
- ▶土踏まず 中敷きで支える形のもの
- ▶足の甲 締め付けずひもで調整できるもの
- ▶靴 底 動きに合わせてしなやかに曲るもの 厚みがありクッション性が良いもの
- ▶かかと しっかりとかかとを包み込むもの



あと10分歩こう!

WALK!

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩^(※1)ですが、20歳以上の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割前後にとどまっています。^(※2)

1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

- ※1 「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」(厚生労働省)では、18歳から64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。
- ※2 「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)〈平成19～21年都民分を再集計〉

歩くことで活動量を増やすヒント

- ▶ 歩ける距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。
- ▶ エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。
- ▶ ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。
例えば、雑誌等で紹介されたお店でショッピングや街並み散策、観光名所めぐりなど
- ▶ 歩数計や、スマートフォンなどで歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもつながります。
※歩きながらの利用は危険です。安全な場所で立ち止まってからの利用をお願いします。



※このマップの作成には、健康づくり推進員とスポーツ推進委員の協力を得ています。

健康づくり推進員とは・・・

自らの健康づくりとともに、地域での健康づくり活動を積極的に行うため、区長から委嘱され、保健センター等と協力して、区民の健康寿命延伸のため、さまざまな活動をしています。

スポーツ推進委員とは・・・

区民の健康増進や体力向上を目的として、新しいスポーツの紹介や実践、各種大会、地区のイベント、地域スポーツクラブ等に協力参加をしています。



健康遊具設置公園

TRAINING!

「健康遊具」とは、筋肉トレーニングやストレッチなど日常生活での健康づくりを主な目的として設置されている遊具です。区内には健康遊具が設置されている公園が62箇所(平成28年10月時点)あります。ウォーキングの合間にぜひ活用し、より健康なからだを目指しましょう。

主な健康遊具の使い方

正しく使って健康な体に

背のばしベンチ

深く座り、上体を反らせることで背筋が伸ばせます。上半身の柔軟運動や腰痛予防に効果があります。



腹筋ベンチ

バーに足を掛けベンチに仰向けになり、ひざを曲げて利用することで正しい腹筋運動ができます。



腰ひねり

深く座り、上体をひねることで腰の筋肉を伸ばせます。上半身の柔軟運動や腰痛予防に効果があります。



前屈

上体を前方に深く倒し、体背面全体の筋肉を伸ばします。目盛りを目安とし、少しずつ深い位置に手が届くよう挑戦できます。



ぶら下がり

両手で上のバーにつかまり、ぶら下がったり足を曲げたりします。腹筋や背中全体の筋肉を伸ばすことができます。



平均台

バランスを取る運動が行えます。平均台の上を歩くことにより、平衡感覚を刺激し維持することができます。



ちょっと実行、
ずっと健康。



01 たまには、ぶらり。ご近所散歩コース 水元エリア



02 たまには、ぶらり。ご近所散歩コース 東金町エリア



- | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|------------|-------------|-----------------|--------|------------|--------|--------------|------|----------------------|----|------------|----|-------------|----|-------------|------------------------|
| スタート | 200m
3分 | 01 | 730m
11分 | 02 | 370m
6分 | 03 | 1200m
18分 | 04 | 1300m
19分 | 05 | 600m
9分 | 06 | 900m
13分 | 07 | 800m
12分 | ゴール |
| 東武バス尾25、27
西水元丁目停留所 | | 安福寺
夕顔観音 | ポニースクール
かつしか | 水元中央公園 | 香取神社 | 水元さくら堤 | 水元かわせみの里 | 水元神社 | 水元特別
支援学校前
停留所 | | | | | | | 「水元特別
支援学校前」
停留所 |

距離 / 6.1km >> 時間 / 1時間31分 >> 消費カロリー / 273kcal >> 歩数 / 8710歩



- | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------|-----|-------------|---------|--------------|----------|-----------------|---------|------------|----|-------------|----|--------------|----|-------------|-----|
| スタート | 530m
8分 | 01 | 670m
10分 | 02 | 1730m
26分 | 03 | 700m
10分 | 04 | 600m
9分 | 05 | 800m
12分 | 06 | 1300m
20分 | 07 | 700m
10分 | ゴール |
| JR金町駅北口 | | 金蓮院 | 半田稻荷神社 | 金町関所跡の碑 | 都立水元公園 | 葛飾区金魚展示場 | 南蔵院
(しぼられ地蔵) | 花之木稻荷神社 | | | | | | | JR
金町駅北口 | |

距離 / 7.0km >> 時間 / 1時間45分 >> 消費カロリー / 315kcal >> 歩数 / 10000歩



03 たまには、ぶらり。ご近所散歩コース 柴又エリア～七福神めぐり～



スタート	150m	01	120m	02	100m	03	1040m	04	1700m	05	2300m	06	300m	07	600m	08	500m	ゴール
柴又駅	2分	帝釈天参道	2分	柴又帝釈天(題経寺)	1分	真勝院	15分	良観寺	25分	観蔵寺	35分	医王寺	5分	宝生院	9分	萬福寺	8分	柴又駅

距離 / 6.8km >> 時間 / 1時間42分 >> 消費カロリー / 306kcal >> 歩数 / 9710歩

柴又八幡神社
東京下町で唯一の前方後円墳の上に鎮座している。「寅さん道輪」が出土されたことでも有名。

矢切の渡し
江戸時代に始まり、現在都内に唯一残る渡し場。川幅150mの江戸川を小さな船が往復する。

04 たまには、ぶらり。ご近所散歩コース 亀有・青戸エリア



スタート	2100m	01	300m	02	2600m	03	600m	04	700m	05	100m	06	1600m	ゴール
亀有駅	30分	葛西城址	5分	観音寺	40分	青戸平和公園	9分	延命寺	11分	郷土と天文の博物館	1分	曳舟川親水公園	24分	亀有駅

距離 / 8.0km >> 時間 / 2時間00分 >> 消費カロリー / 360kcal >> 歩数 / 11430歩

曳舟川親水公園
葛西用水(曳舟川)の面影を残し、水をテーマとして整備された南北延長約3kmの公園。

青戸平和公園
非核平和祈念塔前には被爆の遺品が献花とともに置かれており、葛西の平和のシンボルになっている。

05 たまには、ぶらり。ご近所散歩コース 堀切・お花茶屋エリア



06 たまには、ぶらり。ご近所散歩コース 中川沿いエリア



スタート	80m 1分	01	130m 2分	02	500m 7分	03	390m 5分	04	700m 10分	05	500m 9分	06	1800m 26分	07	1200m 18分	08	2000m 31分	ゴール
堀切菖蒲園駅		商店街	堀切クロバー	菖蒲七福神 菖蒲十二支神	堀切菖蒲園	堀切水辺公園	堀切四季の道	極楽寺	お花茶屋商店街	上千葉公園	堀切菖蒲園駅							

距離 / 7.3km >> 時間 / 1時間49分 >> 消費カロリー / 327kcal >> 歩数 / 10430歩



スタート	1400m 20分	01	1200m 18分	02	800m 12分	03	900m 14分	04	1000m 15分	05	1200m 18分	06	1100m 17分	ゴール
総合スポーツセンター		中川奥戸展望デッキ	平和橋	東立石緑地公園	本奥戸橋	奥戸橋	青砥橋	総合スポーツセンター						

距離 / 7.6km >> 時間 / 1時間54分 >> 消費カロリー / 342kcal >> 歩数 / 10860歩



スタート	80m 1分	01	800m 12分	02	330m 4分	03	800m 11分	04	1300m 20分	05	2000m 30分	06	500m 8分	07	1300m 20分	08	200m 4分	ゴール
京成立石駅		立石仲見世商店街	立石様	熊野神社	かつしかシンフォニーヒルズ	曳舟川親水公園	四つ木公園	白髭神社	葛飾区伝統産業館	京成立石駅								

Go!

距離 / 7.3km >> 時間 / 1時間50分 >> 消費カロリー / 330kcal >> 歩数 / 10430歩

立石様



地名の由来にもなった奇石。寒いときは欠け、暖かくなると戻るなどさまざまな伝承が残る。

四つ木公園

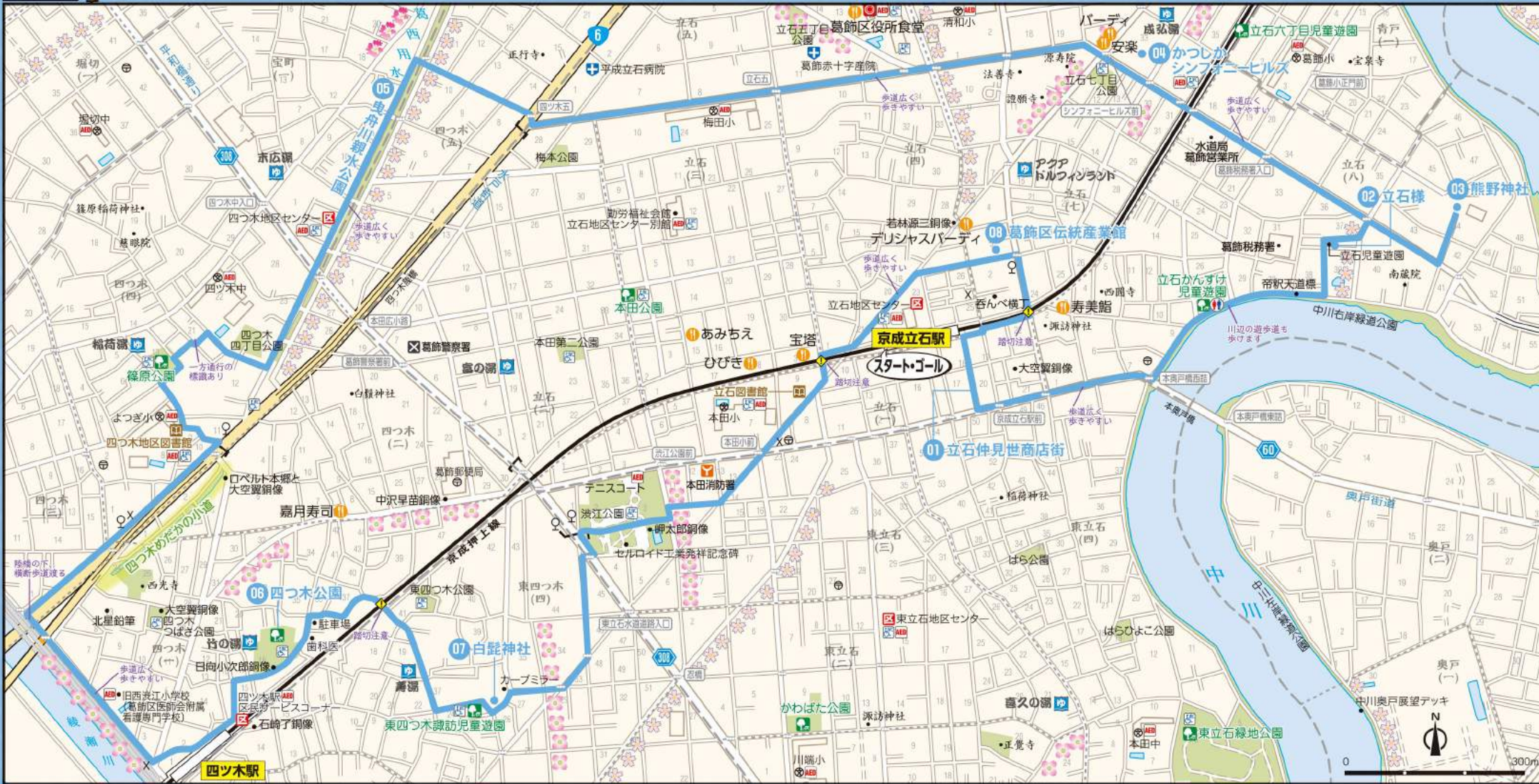


園内から京成線が見える公園。「キャプテン翼」の日向小次郎の銅像が置かれている。

葛飾区伝統産業館



葛飾区内の職人による伝統産品を展示販売している。毎月第三土曜日は体験教室あり(要予約)。



08 たまには、ぶらり。ご近所散歩コース 新小岩エリア



09 ますます健康に! 健康遊具を巡るコース 高砂・奥戸エリア



スタート	2000m 28分	01	700m 12分	02	300m 5分	03	1800m 26分	04	300m 5分	05	1300m 19分	06	800m 13分	07	600m 9分	ゴール
JR新小岩駅北口		外谷汐入庭園		旧逆井道		上品寺(えんま寺)		奥戸東公園		奥四あおぞら公園		西井堀せせらぎパーク		ルミエール商店街		新小岩駅南口

距離 / 7.8km >> 時間 / 1時間57分 >> 消費カロリー / 351kcal >> 歩数 / 11140歩



スタート	380m 5分	01	310m 5分	02	1510m 22分	03	1800m 28分	04	700m 10分	05	200m 2分	06	700m 11分	07	1900m 30分	ゴール
京成高砂駅		大光明寺		青龍神社		新中川通水記念公園		奥戸天祖神社		八剱神社		宝蔵院		奥戸フラワーパーク		京成高砂駅

距離 / 7.5km >> 時間 / 1時間53分 >> 消費カロリー / 339kcal >> 歩数 / 10700歩



スタート 大場川水門停留所

1200m 17分 **01** 西水元三丁目公園 400m 6分 **02** 西水元宮田公園 1200m 17分 **03** 水元中央公園 1300m 20分 **04** 葛飾区科学教育センター(未来わくわく館) 150m 3分 **05** 葛飾にいじゅく未来公園 1360m 21分 **ゴール** 金町駅北口

Go!

距離 / 5.6km >> 時間 / 1時間24分 >> 消費カロリー / 252kcal >> 歩数 / 8000歩

ポニースクールかつしか



眺めるだけでも楽しい、軽乗(アクロバット乗馬)も学べる子どもたちのポニースクール。

葛飾区科学教育センター(未来わくわく館)

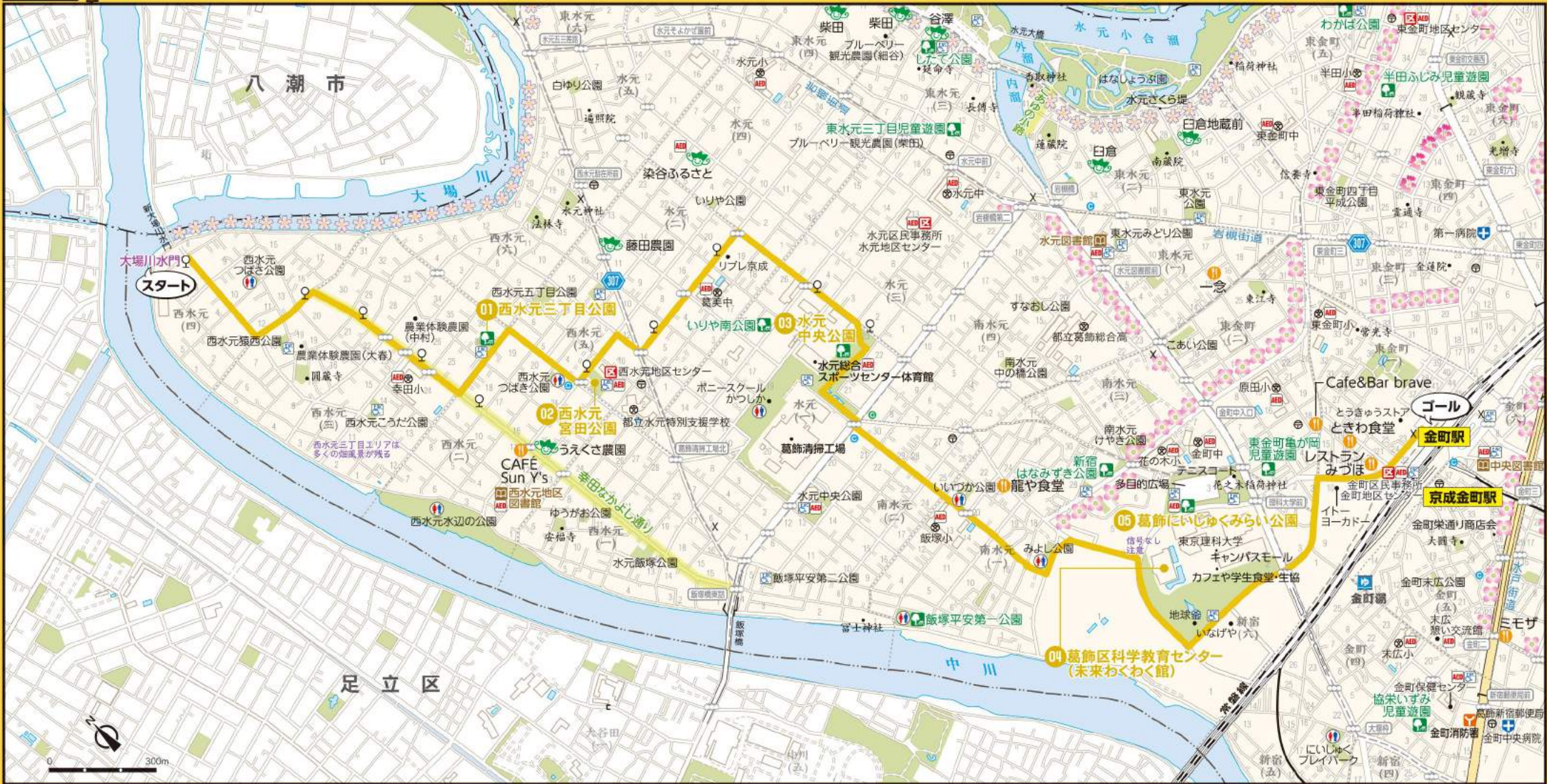


「空気」「水」「光」をテーマにした参加体験型展示装置がある、子どもから大人まで楽しめる科学施設。

葛飾にいじゅくみらい公園



約700本の樹木が植えられている区内最大の広さを持つ公園。25種類約90本の桜はお花見に最適。



11 亀有・お花茶屋エリア

ますます健康に! 健康遊具を巡るコース



スタート 亀有駅北口	700m 10分	01 亀有やわらぎの道	900m 13分	02 砂原第二公園	900m 13分	03 西亀有せせらぎ公園	100m 2分	04 中道公園	400m 6分	05 普賢寺	1000m 15分	06 お花茶屋商店街	200m 4分	ゴール お花茶屋駅
---------------	-------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-----------------	------------	------------	------------	-----------	--------------	---------------	------------	--------------

距離 / 4.2km >> 時間 / 1時間3分 >> 消費カロリー / 189kcal >> 歩数 / 6000歩

西亀有せせらぎ公園

夏は水遊びを楽しみ子どもたちでにぎわい、秋になるとイチョウ並木が鮮やかに色づく。

普賢寺

1180年に葛西清里が創建したと伝えられる古刹

お花茶屋商店街

毎日15~19時まで歩行者天国。学校帰りの学生や親子連れなどの買い物客でにぎわう活気ある商店街。



12 水元・柴又エリア～寅さんの柴又帝釈天と水元公園へのみち～

地元の魅力再発見! 史跡や名所を巡るコース



スタート	20m	01	120m	02	150m	03	640m	04	670m	05	3000m	06	1000m	07	2000m	08	2500m	09	1900m	ゴール
柴又駅	すく	フーテンの寅像	2分	帝釈天参道	2分	柴又帝釈天(題経寺)	10分	矢切の渡し	9分	金町浄水場の取水塔	45分	南蔵院(しぼられ地蔵)	15分	都立水元公園	31分	水元かわせみの里	37分	香取神社	28分	JR金町駅

Go!

距離 / 12.0km >> 時間 / 3時間 >> 消費カロリー / 540kcal >> 歩数 / 17140歩

帝釈天参道

草団子やせんべいの店などが並び、そぞろ歩きが楽しい約200m余りの参道。

柴又帝釈天(題経寺)

庚申の日には特ににぎわう日蓮宗の寺。法華経の説話から作られた鯛目彫刻が見事。

都立水元公園

都内最大の水辺公園。ホプラ並木、メタセコイアの森、バードサンクチュアリなど四季折々の美しい自然景観があり、魅力たっぷりの空間。

新日本歩道道紀行100選、水辺の道に認定されています。



スタート **JR金町駅南口** Go!

220m 3分	01 金町栄通り商店会
1180m 17分	02 新宿交通公園
100m 2分	03 小岩用水緑道
600m 9分	04 地藏菩薩石仏群
300m 5分	05 金阿弥橋跡
1500m 23分	06 一里塚
400m 6分	07 亀有食品市場
300m 5分	08 亀有香取神社
500m 7分	ゴール JR亀有駅北口

距離 / 5.1km >> 時間 / 1時間17分 >> 消費カロリー / 231kcal >> 歩数 / 7290歩

新宿交通公園

交通ルールを学べるほか、土日祝日には子どもも大人も乗れるミニSL(有料)が園内を駆け巡る。

一里塚

千住宿から一里(約4キロ)地点を示す塚。水戸と江戸を結ぶ旧水戸佐倉道にちなみ、黄門ご一行様の像に。

亀有香取神社

鎌倉時代から続く亀有の鎮守。9月には例大祭が行われる。



スタート 1000m 15分 01 葛飾区役所 500m 7分 02 かつしかシンフォニーヒルズ 500m 8分 03 中川右岸緑道 900m 14分 04 東立石緑地公園 900m 14分 05 平和橋 1300m 20分 06 異橋跡 300m 3分 ゴール 新小岩駅北口

お花茶屋駅 Go!

距離 / 5.4km >> 時間 / 1時間21分 >> 消費カロリー / 243kcal >> 歩数 / 7710歩

かつしかシンフォニーヒルズ



国内トップクラスの音響性能を誇るホール。正面入口のモーツァルト像は、ウィーン市にある像の完全複製。

東立石緑地公園



アスレチック遊具や健康遊具が設置されている。土地の高低差を生かした長さ30mのローラー滑り台は大人気。

異橋跡



西井堀にかかっていた異橋の跡。



スタート 200m 01 100m 02 500m 03 1800m 04 300m 05 600m 06 1200m **ゴール**

2分 2分 7分 26分 5分 9分 19分

01 巽橋跡
 02 西井堀せせらぎパーク
 03 西井堀緑道
 04 北沼公園
 05 三和橋
 06 東用水せせらぎ通り

京成高砂駅

Go!

距離 / 4.7km >> 時間 / 1時間10分 >> 消費カロリー / 210kcal >> 歩数 / 6710歩

西井堀せせらぎパーク



水路を埋め立てた約500mの親水公園。「たつみ」橋にちなみ、あちこちに龍が出没。

北沼公園



交通道具の貸し出しのほか、月齢歩行気分を味わえるムーンウォーカー(小中学生対象)や恐竜の形の道具などがあるユニークな交通公園。

東用水せせらぎ通り



かつての用水路を整備した、緑あふれる涼しげな小路。



16 地元の魅力再発見! 史跡や名所を巡るコース 細田・新小岩エリア



スタート	1100m	01	600m	02	600m	03	200m	04	300m	05	2000m	06	200m	07	2500m	08	500m	ゴール
京成小岩駅	15分	細田公園	9分	三和橋	10分	八劔神社	3分	宝蔵院	5分	中井堀 コミュニティ道路	31分	小松川境川親水公園	3分	於玉稲荷神社	37分	新小岩公園	7分	JR新小岩駅北口

Go!

距離 / 8.0km >> 時間 / 2時間 >> 消費カロリー / 360kcal >> 歩数 / 11430歩

八劔神社

例大祭の折に、華麗な衣装とお面をつけて行われる本格的な「舞楽」を奉納演奏している。

小松川境川親水公園

水遊びの時はもちろん、四季折々の花や充実した遊具があるため一年を通して楽しめる公園。

新小岩公園

噴水、水遊び場(夏季のみ)、ジョギングコース、芝生広場などがある広大な公園。



スタート	970m 15分	01	530m 7分	02	200m 4分	03	800m 12分	04	500m 7分	05	300m 5分	06	400m 5分	07	500m 7分	ゴール
金町駅南口		プレいじゅく プレイパーク		地蔵菩薩石仏群		金阿弥橋跡		新宿公園		青龍神社・怪無池		高砂橋		中川右岸緑道公園		青砥駅

Go!

距離 / 4.2km >> 時間 / 1時間2分 >> 消費カロリー / 186kcal >> 歩数 / 6000歩

地蔵菩薩石仏群

道幅拡張工事に伴い、周辺の地蔵や石仏が一か所に集められた。石仏の横にそびえる一本松はかつての旅人の目印。

青龍神社・怪無池

自然豊かな池の脇にある小さな神社。怪無池には池の半分を覆う蓮の葉と、伝説があるらしい。

高砂橋

中川と新中川が分岐する様が俯瞰できるパノラマビュースポット。美しいフォルムの橋に、スカイツリーがよく映える。



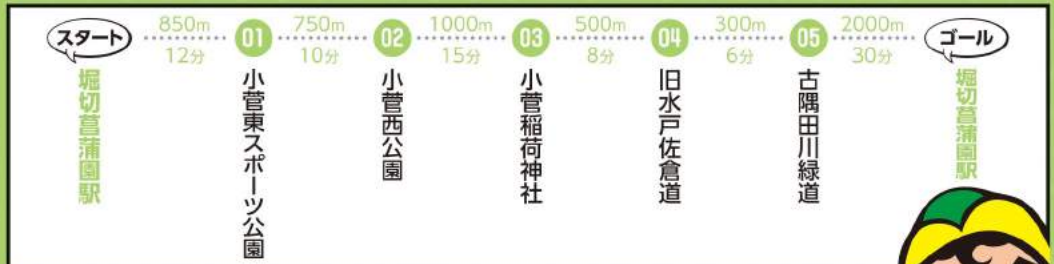
18 癒しの宝庫。花と緑のふれあいコース 金町・高砂エリア



19 癒しの宝庫。花と緑のふれあいコース 小菅エリア



▶ 距離 / 2.7km ▶ 時間 / 41分 ▶ 消費カロリー / 123kcal ▶ 歩数 / 3860歩



▶ 距離 / 5.4km ▶ 時間 / 1時間21分 ▶ 消費カロリー / 243kcal ▶ 歩数 / 7710歩



スタート 亀有駅	550m 8分	01 古隅田川緑道	1250m 17分	02 砂原第二公園	1000m 16分	03 上千葉砂原公園	500m 7分	04 中道公園	1000m 15分	05 古隅田川緑道	2200m 33分	ゴール 綾瀬駅
-------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	------------

Go!

距離 / 6.5km >> 時間 / 1時間36分 >> 消費カロリー / 288kcal >> 歩数 / 9290歩

古隅田川緑道



足立区と葛飾区の区境を流れる古隅田川沿いにある緑道。コイやメダカの泳ぐ姿や四季折々の花が楽しめる。

砂原第二公園



カラフルな遊具がある楽しい公園。お城公園の愛称で親しまれている。

上千葉砂原公園



交通公園だけでなく、ポニーに乗ったり、モルモットに触れたりできるふれあい動物広場もあり、子どもから大人まで楽しめる。



ウォーキング記録表

歩いたコースを記録しよう!

日々の運動を記録することが、継続するための励みとなります。
ウォーキングを楽しく継続させることで、より効果が高まります。



番号	コース	距離	年月日	年月日	年月日	年月日	年月日	年月日	年月日	メモ
たまには、ぶらり。ご近所お散歩コース										
1	水元エリア	約6.1km								
2	東金町エリア	約7.0km								
3	柴又エリア～七福神めぐり～	約6.8km								
4	亀有・青戸エリア	約8.0km								
5	堀切・お花茶屋エリア	約7.3km								
6	中川沿いエリア	約7.6km								
7	立石・四つ木エリア	約7.3km								
8	新小岩エリア	約7.8km								
ますます健康に!健康遊具を巡るコース										
9	高砂・奥戸エリア	約7.5km								
10	西水元エリア	約5.6km								
11	亀有・お花茶屋エリア	約4.2km								
地元の魅力再発見!史跡や名所を巡るコース										
12	水元・柴又エリア ～寅さんの柴又帝釈天と水元公園へのみち～	約12.0km								
13	金町・亀有エリア	約5.1km								
14	立石・新小岩エリア	約5.4km								
15	新小岩・高砂エリア	約4.7km								
16	細田・新小岩エリア	約8.0km								
癒しの宝庫。花と緑のふれあいコース										
17	金町・青戸エリア	約4.2km								
18	金町・高砂エリア	約2.7km								
19	小菅エリア	約5.4km								
20	亀有・綾瀬エリア	約6.5km								