

毎日歩こう！青葉ウォーキング

市ヶ尾 史跡めぐりコース

スタート地点：
東急 市ヶ尾駅



青葉区保健活動推進委員会
横浜美術大学
青葉区役所

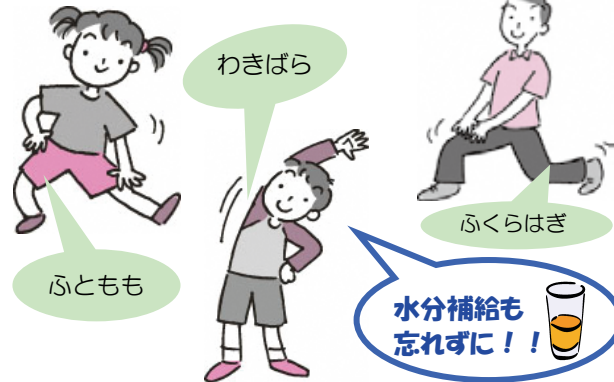
正しいフォームで効果アップ

正しいフォームで行うとカロリー消費の増大も見込まれます。間違ったフォームで行うと、からだに負担をかけてしまいます。



ストレッチでけが予防・疲労回復

ウォーキングの前後にはストレッチをしましょう。ケガ防止にもなり、ウォーキングの疲労を早く回復します。



お問い合わせ先
青葉福祉保健センター 健康づくり係
横浜市青葉区市ヶ尾町31番地4
TEL: 045-978-2440 FAX: 045-978-2419
<http://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/00life/07health/walking.html>

青葉区 ウォーキングコース 検索

平成 23 年 5 月発行
令和 4 年 6 月改訂

《コース特徴》

駅をでて、国道を渡り地蔵堂、古墳、神社、旧旅籠（綿屋）を見学して、鶴見川沿いを左側に、区役所を見ながら下り、朝光寺、東福寺を見学して、住宅地を通り、駅に戻る周回コースです。

《行程》

- ①市ヶ尾駅
- ②地蔵堂
- ③古墳公園
- ④八雲神社
- ⑤綿屋（旧旅籠）
- ⑥鶴見川サイクリングコース
- ⑦朝光寺
- ⑧東福寺
- ①市ヶ尾駅

地蔵堂(双盤念仏=無形文化財)
大山街道に面し、10体の石造の地蔵尊が並んでいます。毎年11月に太鼓や鉦を打ち鳴らし、念仏を唱える双盤念仏お十夜講が行われます。



横穴古墳群(県指定史蹟)
6-7世紀に作られた共同墓地で、19基が、公園内に保存されています。



旅籠、綿屋
大山街道の江田宿から長津田へ抜ける街道筋にあり、現在2階建て。江戸時代の建物の姿が見られます。



朝光寺
近くに朝光寺原古墳群があり、5世紀頃の鉄剣、鉄刀などの武器類が、発掘されたが、現在は宅地。発掘品は、歴史博物館などに展示されています。白玉山曹洞宗のお寺で、今から480年前に建立され、在郷の上原家の菩提寺。



歩行距離: 4.5km
歩行時間: 1時間7分
消費カロリー: 約180kcal
※体重60kgの人が、普通の歩行速度(約67m/分)でコースを回った場合

市ヶ尾 史跡めぐり コース



- ▲ よこはまウォーキングポイントリーダー
- スタート地点
- WC トイレ
- P バス停
- + 病院
- D 歯科医院
- GS ガソリンスタンド
- C コンビニエンスストア
- A 青葉ブランド認定店