

《コース特徴》

青葉区の静かな住宅地の中に残された貴重な緑地で、四季折々の季節感あふれる気軽な散歩コースです。花見ときには桜のトンネルになり、近隣にはおしゃれな雑貨店、美味しいケーキ屋さん、人気のパン屋さんなどがあります。心地よい汗をかきながら森林浴も楽しめます。

《行程》

①もえぎ野公園

②桜台交差点

③桜台公園

④桜台交差点

⑤もえぎ野交差点

⑥ふれあいの樹林

①もえぎ野公園

もえぎの公園

青葉区の中央部に位置し、区内で一番大きな池があります。広場は、こどもの遊び場・地域の憩いの場所として訪れる人が多い公園です。



桜台公園・並木道

公園に向かう道はソメイヨシノ・八重桜の並木道が続いています。公園内は森や丘陵・池があり、春には桜・秋には紅葉が楽しめる自然豊かな公園です。



もえぎ野ふれあい樹林

箱庭のような樹林ですが、起伏が心地よいところです。樹林からの眺望も素晴らしく、草花や鳥、昆虫の種類も豊富で子供たちの野外学習の宝庫にもなっています。



歩行距離: 3.0km

歩行時間: 1 時間 40 分

消費カロリー: 約 192kcal

※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

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。

腕は前後に大きく振る

脚を伸ばす
かかとから着地
歩幅は出来るだけ広くとる視線は遠くに
あごは引く胸を張る
背筋を伸ばす

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。



ふともも

わきばら



ふくらはぎ

水分補給も
忘れずに!!

お問い合わせ先
青葉福祉保健センター 健康づくり係
横浜市青葉区市ケ尾町31番地4

TEL: 045-978-2438 FAX: 045-978-2419

https://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/kurashi/kenko_iryō/kenkozukuri/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 7 年 8 月改訂

目歩こう! 青葉 ウォーキング

桜いっぱい満喫コース

桜台公園・もえぎ野公園・もえぎ野ふれあいの樹林

スタート地点:
もえぎ野公園
(東急藤が丘駅から
徒歩 8 分)



青葉区保健活動推進委員会
横浜美術大学
青葉区役所

森の中には数本の散歩路があります。
夏は虫が多いので気をつけてください。長袖・長ズボンの着用をオススメします。

晴れた日には
富士山が見られます

4月頃の桜の季節が
とてもキレイです。

桜いっぱい満喫コース 桜台公園・もえぎ野公園・もえぎ野ふれあいの樹林