

《コース特徴》

春はハナモモや桜・ハナミズキ、秋は紅葉した街路樹のイチョウやモミジバフウなどが目を楽しませてくれる自然いっぱいのコースです。

《行程》

① 嶮山公園

② 荇子田太陽公園

③ 荇子田公園

④ 荇子田朝日公園

⑤ 寛永寺

⑥ 保木桃畑

⑦ 保木公園

① 嶮山公園

荇子田朝日公園

荇子田横穴古墳があります。これは7世紀前半頃のこの地域の有力者の墓と考えられています。



保木桃畑

春先の桃や桜がきれいです。



歩行距離：5.0km

歩行時間：1時間14分

消費カロリー：約234kcal

※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めます。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/curashi/kenko_iryoo/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

15

歩こう！ 青葉 ウォーキング

四季折々の自然を 楽しむ散歩道コース

スタート地点：嶮山公園
(東急あざみ野駅・たまプラーザ駅から
バス26、あ27、あ24、新23、
あ28「すすき野一丁目」下車
徒歩3分)



青葉区保健活動推進委員会
横浜美術大学
青葉区役所

四季折々の 自然を楽しむ 散歩道コース

