

毎日歩こう! 青葉 ウォーキング

荇子田から保木への 里山コース

スタート地点：荇子田公園
(東急たまプラーザ駅から
バスた61・た62系統
あさみの駅からバスた63系統
「元高校」下車徒歩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

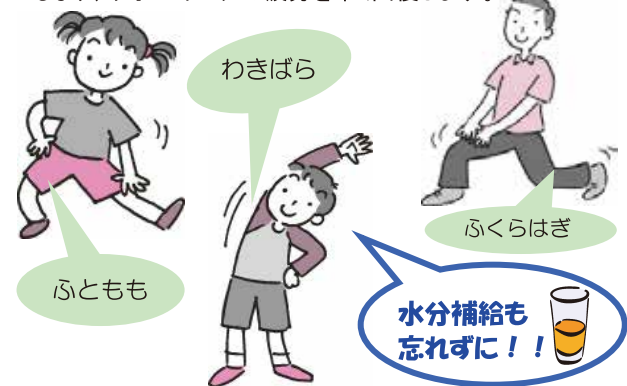
正しいフォームで効果アップ

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。



《コース特徴》

荇子田公園を起点として、歴史と自然に囲まれたゆったりといやされる里山コースです。特に春の桃や桜の頃は、シャッターポイントの場所で、多くのカメラ愛好家が訪れます。

《行程》

- ① 荇子田公園
- ② 荇子田横穴古墳
- ③ 平川の大燈籠
- ④ 筆子塚
- ⑤ 覚永寺
- ⑥ 保木桃の里
- ⑦ 早渕川源流
- ⑧ 保木薬師堂
- ⑨ 保木公園

荇子田横穴古墳

7世紀前半、この地域の有力者の墓と考えられています。



平川の大燈籠

江戸の薩摩屋敷にあったもので、奉公している娘さんが、貰い受けたと言われています。



保木桃の里

小高い丘に桃や樹木、畑があり、眺望も良く、散歩コースとなっています。春になると小鳥も多く、シャッターポイントです。



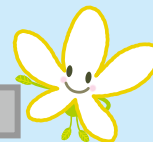
歩行距離：3.3km
歩行時間：50分
消費カロリー：約 157kcal
※体重 60kg の人が、普通の歩行速度(約 67m/分)でコースを回った場合

お問い合わせ先
青葉福祉保健センター 健康づくり係
TEL: 045-978-2440 FAX: 045-978-2419
横浜市青葉区市ケ尾町31番地4

<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
平成 30 年 10 月改訂

荇子田から保木への里山コース

