

# 毎日歩こう！ 青葉 ウォーキング

## 木々を楽しむ散歩道コース

スタート地点：泉公園  
 (東急 市が尾駅から  
 バス市61、市62  
 「泉公園」下車徒歩0分)



青葉区保健活動推進委員会  
 横浜美術大学  
 青葉区役所

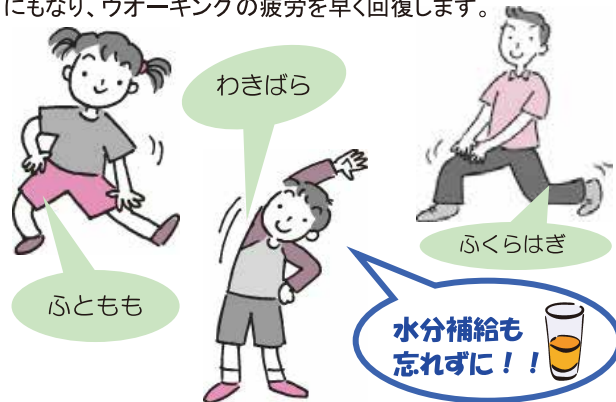
### 正しいフォームで効果アップ

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  
 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

### 《コース特徴》

全行程が車道に面しておらず、安全で気持ちの良い遊歩道です。道沿いや公園内の木々は美しく、春は花、夏は緑、秋は紅葉を楽しめます。ウォーキングはもとより、家族そろってのハイキングやゆっくりとした散歩にも適しています。

#### 《行程》

①泉公園

②泉田向公園

③荏田南小・中学校

④鴨池公園

⑤都筑中央公園

#### 泉田向公園

桜の花や紅葉の下で子ども達が躍動している姿が眺められます。



#### ケヤキ並木

なだらかな上り道の両側に美しいケヤキ並木が続きます。



#### 鴨池公園

池には鴨が泳ぎ、桜などの美しい木々で囲まれています。道沿いには竹藪も眺められます。



#### 都筑中央公園

ステージ広場、展望広場、さらにその先の宮谷戸の大池の周りに芝生の広場があり、憩えます。



歩行距離：4.4km

歩行時間：1 時間 6 分

消費カロリー：約 208kcal

※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

# 木々を楽しむ 散歩道コース

