



- 1 上の原コース&黒目川コース
- 2 落合川コース&たまの緑地コース
- 3 六仙公園コース&滝山コース
- 4 下里コース&柳窪コース

東久留米市の特色

東久留米市は武蔵野台地のほぼ中央にあり、貴重な湧水と清流にめぐまれています。緑豊かな雑木林も数多く残されており、市内ウォークで気軽に武蔵野の自然に触れることができます。

東久留米市の位置&アクセス

都心からのアクセス

- 西武池袋線 池袋駅 準急 約22分 東久留米駅
- 西武新宿線 & 西武バス 西武新宿駅 急行 約25分 花小金井駅 西武バス 約25分 東久留米駅
- JR中央線 & 西武バス 新宿駅 快速 約25分 武蔵小金井駅 西武バス 約30分 東久留米駅

※「わくわく歩くるめマップ」は、厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」を参考に作成しました。

ウォーキングコースインフォメーション

わくわく歩くるめマップ 1

上の原コース ~緑あふれる新たなまちへ ほのぼの散歩~

距離 約4.6km 時間 約1時間9分 歩数 約6,570歩 カロリー消費量 約207kcal

スタート 東久留米駅東口

ゴール 東久留米駅北口

浄牧院 約0.6km 約9分
 神山堂阪公園 約1.2km 約18分
 上の原東公園 約0.2km 約3分
 宝泉寺 約1.0km 約15分
 平和橋 約0.6km 約9分

黒目川コース ~小山の歴史と四季を感じる水辺の散策路~

距離 約3.0km 時間 約45分 歩数 約4,290歩 カロリー消費量 約135kcal

スタート 東久留米駅東口

ゴール 上落馬橋

黒目川(弁天堀橋) 約1.0km 約15分
 小山台遺跡公園 約0.4km 約6分
 大圓寺 約0.4km 約6分
 黒目川の桜 約1.0km 約15分



わくわく歩くるめマップ 2

落合川コース ~親子で遊ぼう、ほっこり水辺と湧水~

距離 約2.8km 時間 約42分 歩数 約4,000歩 カロリー消費量 約126kcal

スタート 東久留米市役所

ゴール 東久留米市役所

落合川 いこいの水辺 約1.0km 約15分
 南沢緑地保全地域 約0.6km 約9分
 南沢水川神社 約0.2km 約3分
 多聞寺 約0.2km 約3分

たまの緑地コース ~喧噪の先の緑に偲ぶ昭和の旧跡~

距離 約2.2km 時間 約33分 歩数 約3,140歩 カロリー消費量 約99kcal

スタート 東久留米駅西口

ゴール 南部地域センター

落合川(美鳥橋) 約0.4km 約6分
 竹林公園 約0.6km 約9分
 たての緑地 約0.2km 約3分
 南部地域センター 約1.0km 約15分



わくわく歩くるめマップ 3

六仙公園コース ~童心にもどろう 東久留米のおへそ~

距離 約2.0km 時間 約30分 歩数 約2,860歩 カロリー消費量 約90kcal

スタート イオンモール東久留米バス停

ゴール 生涯学習センター

六仙公園 芝生広場 約1.0km 約15分
 六仙公園 縄文の丘 約0.2km 約3分
 神明山公園 約0.4km 約6分

滝山コース ~まちの木々と森林浴スポット~

距離 約4.2km 時間 約1時間3分 歩数 約6,000歩 カロリー消費量 約189kcal

スタート 西部地域センター

ゴール 西部地域センター

滝山中央通り 約0.2km 約3分
 滝山公園 約0.4km 約6分
 つばき公園 約0.4km 約6分
 庚申塔 約0.6km 約9分
 南町緑地保全地域 約0.6km 約9分
 遊歩道 約1.2km 約18分



わくわく歩くるめマップ 4

下里コース ~下里氷川神社とこもれびの散歩道~

距離 約3.0km 時間 約45分 歩数 約4,290歩 カロリー消費量 約135kcal

スタート 西団地入口バス停

ゴール 西団地入口バス停

しんみやまえ 親水こみち 約0.2km 約3分
 下里氷川神社 約0.4km 約6分
 黒目川(都大橋) 約0.2km 約3分
 出水川広場 約1.0km 約15分
 しんやま親水広場 約0.8km 約12分

柳窪コース ~柳窪天神社と幻の湧水へつづく木道~

距離 約3.4km 時間 約51分 歩数 約4,860歩 カロリー消費量 約153kcal

スタート 西団地入口バス停

ゴール 西団地入口バス停

黒目川(さくら橋) 約0.6km 約9分
 柳窪緑地保全地域 約0.4km 約6分
 黒目川(天神橋) 約0.2km 約3分
 柳窪天神社 約0.2km 約3分
 村野家住宅 約0.6km 約9分
 黒目川(柳橋) 約0.8km 約12分



- コースの特徴
- 河川
 - 湧水
 - 公園
 - 木・緑地
 - 桜
 - 神社
 - 寺院
 - ファミリー

ウォーキングの効果

- 生活習慣病 予防
- 心肺機能 向上
- ストレス 解消

など

※睡眠不足や体調不良の時は控えましょう。
 ※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩(※1)ですが、20歳~64歳までの都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女ともに5割未満にとどまっています。

1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1 厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」では、18歳~64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。



ウォーキング記入欄

コース名						
日付	年	月	日	歩数	約	歩
時間	約	時間				分
コース名						
日付	年	月	日	歩数	約	歩
時間	約	時間				分
コース名						
日付	年	月	日	歩数	約	歩
時間	約	時間				分

わくわく歩くるめマップ 情報はコチラから

東久留米市 わくわく歩くるめマップ 東久留米市全域8コース

- コースの特徴**
- 河川 湧水 公園 木・緑地
 - 桜 神社 寺院 ファミリー
- 凡例**
- X 交番
 - 救急病院
 - 郵便局
 - 神社
 - 寺院
 - 学校
 - 幼稚園
 - 保育園
 - トイレ
 - だれでもトイレ
 - 主なバス停
- 東京の名湧水57選
● 水量の多い湧水点
● 東久留米の名木百選
- 桜
● 国登録文化財
● 主な東久留米市指定文化財
- ※各コースのカロリー消費量はウォーキング10分=30kcal(体重60kg、歩幅70cmの場合)、時間は時速4km、歩数は1歩=70cmで算出しています。

柳窪コース
～柳窪天神社と幻の湧水へつづく木道～

距離 約3.4km 時間 約51分
歩数 約4,860歩 カロリー消費量 約153kcal

下里コース
～下里氷川神社とこもれびの散歩道～

距離 約3.0km 時間 約45分
歩数 約4,290歩 カロリー消費量 約135kcal

黒目川コース
～小山の歴史と四季を感じる水辺の散策路～

距離 約3.0km 時間 約45分
歩数 約4,290歩 カロリー消費量 約135kcal

上の原コース
～緑あふれる新たなまちへほのぼの散歩～

距離 約4.6km 時間 約1時間9分
歩数 約6,570歩 カロリー消費量 約207kcal

落合川コース
～親子で遊ぼう、ほっこり水辺と湧水～

距離 約2.8km 時間 約42分
歩数 約4,000歩 カロリー消費量 約126kcal

たての緑地コース
～喧噪の先の緑にしのぶ昭和の旧跡～

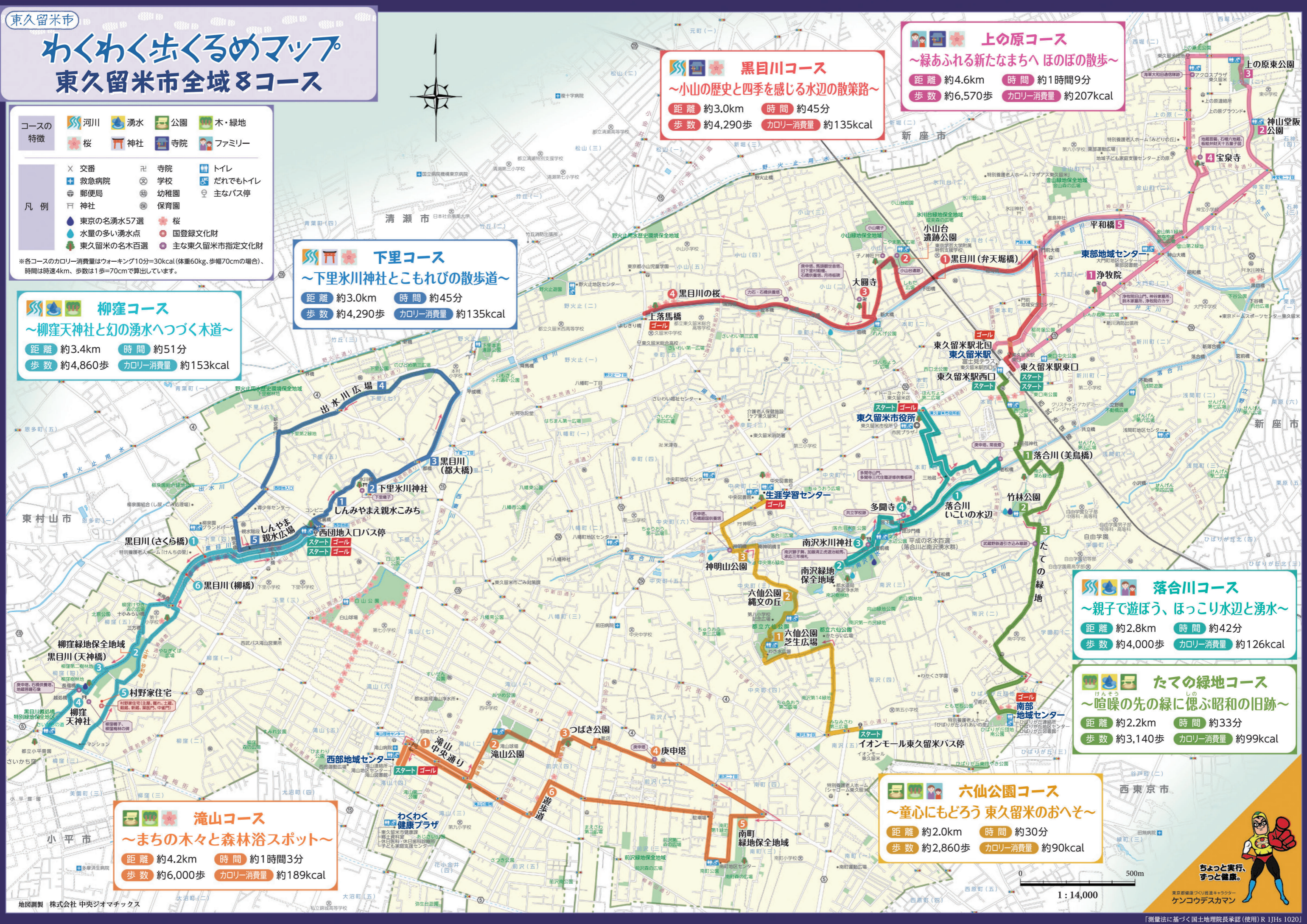
距離 約2.2km 時間 約33分
歩数 約3,140歩 カロリー消費量 約99kcal

六仙公園コース
～童心にもどろう 東久留米のおへそ～

距離 約2.0km 時間 約30分
歩数 約2,860歩 カロリー消費量 約90kcal

滝山コース
～まちの木々と森林浴スポット～

距離 約4.2km 時間 約1時間3分
歩数 約6,000歩 カロリー消費量 約189kcal



わくわく歩くめマップ

1



東久留米市地域資源P&Kキャラクター



上の原東公園

上の原コース 距離 約4.6km
 スタート 東久留米駅 東口 → 上の原 東公園 → ゴール 東久留米駅 北口

黒目川コース 距離 約3.0km
 スタート 東久留米駅 東口 → 小山台 遺跡公園 → ゴール 上落馬橋

【東久留米駅とスタート・ゴール間のアクセス】

- 東久留米駅西口 バス約5分 → 八幡町一丁目 徒歩約6分 → 上落馬橋
- 東久留米駅 電車約2分 → 清瀬駅 徒歩すぐ → 清瀬駅南口 バス約4分 → 東久留米総合高校 徒歩約3分 → 上落馬橋

※東久留米駅西口には市営の一時利用駐輪場があります。

ウォーキングの効果

- 生活習慣病 予防
- 心肺機能 向上
- ストレス 解消

など

※睡眠不足や体調不良の時は控えましょう。
 ※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩(※1)ですが、20歳~64歳までの都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女ともに5割未満にとどまっています。

1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1 厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」では、18歳~64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。

発行：令和2年2月 制作：東久留米市健康づくり推進部
 東久留米市福祉保健部健康課 ☎042-477-0022

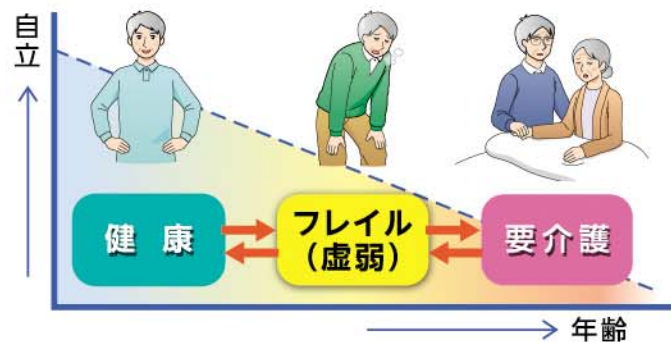
※「わくわく歩くめマップ」は、厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」を参考に作成しました。

理想的なウォーキングフォーム



一生自分の足で歩こう! ずっと健康のための3要素 ~フレイルを予防しよう~

フレイルとは... 年齢とともに筋力や心身の活力が低下して、要介護状態に近づくことをフレイル(虚弱)と言います。



1 バランスの良い食事

● 主食・主菜・副菜を揃えて1日3食たべましょう。

- 運動はじめ** 30分~60分前に食事をとっておくと筋肉づくりに効果的!
- 運動おわり** すみやかに「たんぱく質+糖質」を補給すると疲労回復、筋肉量アップに!
- 骨づくりも大切!** 1日1回はコップ1杯の牛乳かヨーグルトを意識的に摂ろう!

運動後におすすめ! お手軽食

- いなり寿司2個+牛乳多めに1杯(250ml)
- 鮭おにぎり1個+豆乳多めに1杯(250ml)
- ツナサンド2個+100%ジュース1杯

水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。

靴の履き方

- 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくる
- かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締める
- 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定する

2 適度な運動

● 適度な運動は、認知症予防にも繋がります。

おすすめ簡単筋トレ

- 呼吸を止めないよう注意!
- 週3日・1日30回(10回×3セット)を目標に、少ない回数から始めましょう。

スクワット

- 顔を上げて正面を向き、背筋を伸ばす
- 膝と爪先は同じ向きで、膝が爪先より前に出ないようにする
- 椅子にお尻がつくすれすれまで、ゆっくり下げる
- ゆっくり腰を上げる

脚上げ

- 爪先を天井に向ける
- 椅子に浅く腰かけて背筋を伸ばす
- できるだけ膝を伸ばして片方の脚を上げ、ゆっくりと床すすれまで下ろす

東久留米市のご当地体操 わくわくすこやか体操

「わくわくすこやか体操」は、リハビリテーション専門職が監修した介護予防体操です。準備運動・整理運動におすすめで、筋力アップにも効果的です。各地域包括支援センターでは、「わくわくすこやか体操」の自主グループ立ち上げのサポートなどを行っています。



↑ 詳しい情報はこちらから!

3 コミュニケーション

● 人や社会と繋がることで活気や気力が湧き、心も体も元気になります。



ストレッチをしよう

歩く前に! ~ケガを防ぎ、代謝を上げ脂肪を燃やすストレッチ~

1 肩甲骨周り

- 1~4を10回繰り返す
- 1 手のひらを内向きにして、腕をまっすぐ上に伸ばす
- 2 手のひらを外向きにしながらかかとを曲げる
- 3 腕を下ろさず、手のひらを内向きしながら顔の前であわせる
- 4 2と同じ姿勢

2 脚の前面・後面

- アキレス腱伸ばしから、膝をさらに深く曲げて3秒キープ
- 左右の脚それぞれ行う

- 1 足をゆっくり前に踏み出す
- 2 太ももが水平になるくらい、腰を深く落とす

3 足首

- 両足の外回し、内回しを行う

歩いた後に! ~筋肉の疲れをとるストレッチ~

1 アキレス腱伸ばし・伸脚

- ゆったり呼吸しながら、気持ちが良い程度に伸ばす



2 肩回し

- 顔の前で左右の腕が交差するように、10回まわす



わくわく歩くめマップ

情報はコチラから



わくわく歩くるめマップ

1 上の原コース&黒目川コース



ダイヤモンド富士
富士山へ沈む夕日が
ダイヤモンドのように
輝く光景です

黒目川コース

～小山の歴史と四季を感じる水辺の散策路～

距離 約3.0km 時間 約45分
歩数 約4,290歩 カロリー消費量 約135kcal

- スタート 東久留米駅東口
- ↓ 約1.0km 約15分
 - 1 黒目川(弁天堀橋)
 - ↓ 約0.4km 約6分
 - 2 小山台遺跡公園
 - ↓ 約0.4km 約6分
 - 3 大圓寺
 - ↓ 約1.0km 約15分
 - 4 黒目川の桜
 - ↓ 約0.2km 約3分
- ゴール 上落馬橋



4 黒目川の桜



1 黒目川(弁天堀橋)
市の名前の由来となる川。川沿いに遊歩道があり、春の桜・秋は銀杏の観賞を楽しめる。



2 小山台遺跡公園
縄文時代中期の竪穴住居が発掘された公園。見晴らしがよく、春は桜・秋はどんぐり拾いを楽しめる。



4 宝泉寺
東久留米七福神の弁天がある。市指定有形民俗文化財の地蔵菩薩が祀られている。(境内自由)



3 上の原東公園
上の原地区には複合商業施設や温浴施設などがあり、憩いの場となっている。



3 大圓寺
東久留米七福神の寿老人・福祿寿・恵比寿が祀られている。開運出世祈願などで信仰をあつめ、石塔や市内最古の庚申塔もある。(境内自由)



しもだ広場を過ぎ、石畳と車止めがある最初の角を右折します。



富士見テラス
市民の憩いの場であり、冬至前後には、ダイヤモンド富士を鑑賞できる絶景地。(見学自由)



1 浄牧院
東久留米七福神の大黒天がある。樹齢400年のカヤの大樹は、パワースポットとして親しまれている。(境内自由)

上の原コース

～緑あふれる新たなまちへほのほの散歩～

距離 約4.6km 時間 約1時間9分
歩数 約6,570歩 カロリー消費量 約207kcal

- スタート 東久留米駅東口
- ↓ 約0.6km 約9分
 - 1 浄牧院
 - ↓ 約1.2km 約18分
 - 2 神山堂阪公園
 - ↓ 約0.2km 約3分
 - 3 上の原東公園
 - ↓ 約1.0km 約15分
 - 4 宝泉寺
 - ↓ 約0.6km 約9分
 - 5 平和橋
 - ↓ 約1.0km 約15分
- ゴール 東久留米駅北口

※各コースのカロリー消費量はウォーキング10分=30kcal(体重60kg、歩幅70cmの場合)、時間は時速4km、歩数は1歩=70cmで算出しています。



ちょっと実行、ずっと健康。
東京都市圏づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

コースの特徴	河川	湧水	公園	木・緑地	交番	神社	学校	トイレ	東京の名湧水57選	桜
	桜	神社	寺院	ファミリー	救急病院	寺院	幼稚園	だれでもトイレ	水量の多い湧水点	国登録文化財
					郵便局		保育園	主なバス停	東久留米の名木百選	主な東久留米市指定文化財

わくわく歩くめマップ

2



スタート 東久留米市役所 **ゴール** 東久留米市役所

落合川コース 距離 約2.8km

スタート 東久留米駅西口 **ゴール** 南部地域センター

たまたの緑地コース 距離 約2.2km

[東久留米駅とスタート・ゴール間のアクセス]

- 東久留米駅 徒歩約6分 → 東久留米市役所
- 東久留米駅 電車約2分 → ひばりヶ丘駅 徒歩すぐ → ひばりヶ丘駅 徒歩約3分 → 東久留米市役所
- 東久留米駅 電車約2分 → ひばりヶ丘駅 徒歩すぐ → ひばりヶ丘駅 バス約8分 → 南沢 徒歩約3分 → 南部地域センター

※東久留米駅西口には市営の一時利用駐輪場があります。

ウォーキングの効果

- 生活習慣病 予防
- 心肺機能 向上
- ストレス 解消

など

※睡眠不足や体調不良の時は控えましょう。
※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩(※1)ですが、20歳～64歳までの都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女ともに5割未満にとどまっています。

1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1 厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」では、18歳～64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。

発行：令和2年2月 制作：東久留米市健康づくり推進部
東久留米市福祉保健部健康課 ☎042-477-0022

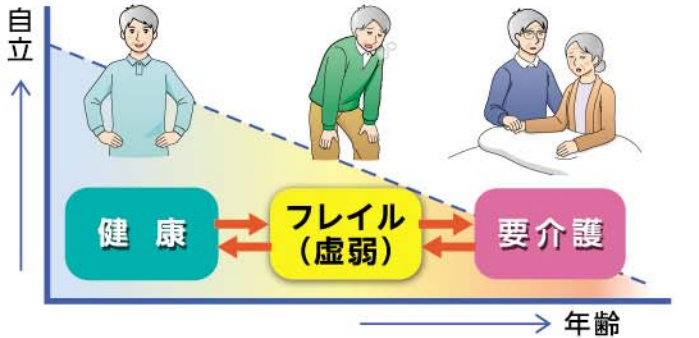
※「わくわく歩くめマップ」は、厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」を参考に作成しました。

理想的なウォーキングフォーム



一生自分の足で歩こう! ずっと健康のための3要素 ～フレイルを予防しよう～

フレイルとは... 年齢とともに筋力や心身の活力が低下して、要介護状態に近づくことをフレイル(虚弱)と言います。



1 バランスの良い食事

- 主食・主菜・副菜を揃えて1日3食たべましょう。
- 運動はじめ** 30分～60分前に食事をとっておくと筋肉づくりに効果的!
- 運動おわり** すみやかに「たんぱく質+糖質」を補給すると疲労回復、筋肉量アップに!
- 骨づくりも大切!** 1日1回はコップ1杯の牛乳かヨーグルトを意識的に摂ろう!

運動後におすすめ! お手軽食

いなり寿司2個+牛乳多めに1杯(250ml)	鮭おにぎり1個+豆乳多めに1杯(250ml)	ツナサンド2個+100%ジュース1杯
------------------------	------------------------	--------------------

水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。

靴の履き方

- 靴の中で足の指が動かせられる程度のゆとりをつくる
- かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締める
- 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定する

2 適度な運動

- 適度な運動は、認知症予防にも繋がります。
- おすすめ簡単筋トレ**
- 呼吸を止めないよう注意!
- 週3日・1日30回(10回×3セット)を目標に、少ない回数から始めましょう。

スクワット

-
- 顔を上げて正面を向き、背筋を伸ばす
 - 膝と爪先は同じ向きで、膝が爪先より前に出ないようにする
 - 椅子にお尻がつくすれすれまで、ゆっくり下げる
 - ゆっくり腰を上げる

脚上げ

-
- 爪先を天井に向ける
 - 椅子に浅く腰かけて背筋を伸ばす
 - できるだけ膝を伸ばして片方の脚を上げ、ゆっくりと床すすれすれまで下ろす

東久留米市のご当地体操 わくわくすこやか体操

「わくわくすこやか体操」は、リハビリテーション専門職が監修した介護予防体操です。準備運動・整理運動におすすめで、筋力アップにも効果的です。各地域包括支援センターでは、「わくわくすこやか体操」の自主グループ立ち上げのサポートなどを行っています。

↑ 詳しい情報はこちらから!

3 コミュニケーション

- 人や社会と繋がることで活気や気力が湧き、心も体も元気になります。

ストレッチをしよう

歩く前に! ～ケガを防ぎ、代謝を上げ脂肪を燃やすストレッチ～

- 1 肩甲骨周り**
 - 1～4を10回繰り返す
 - 1 手のひらを内向きにして、腕をまっすぐ上に伸ばす
 - 2 手のひらを外向きにして、腕をまっすぐ上に伸ばす
 - 3 腕を下ろさず、手のひらを内向きにして顔の前であわせる
 - 4 2と同じ姿勢

2 脚の前面・後面

- アキレス腱伸ばしから、膝をさらに深く曲げて3秒キープ
 - 左右の脚それぞれ行う
- 1 足をゆっくり前に踏み出す
 - 2 太ももが水平になるくらい、腰を深く落とす

3 足首

- 両足の外回し、内回しを行う

歩いた後に!

～筋肉の疲れをとるストレッチ～

- 1 アキレス腱伸ばし・伸脚**
 - ゆったり呼吸しながら、気持ちが良い程度に伸ばす
 - 爪先を天井に向ける
 - かかとを地面につける

2 肩回し

- 顔の前で左右の腕が交差するように、10回まわす
- 1 両腕を大きく伸ばす

わくわく歩くめマップ

情報はコチラから

わくわく歩くるめマップ

② 落合川コース&たての緑地コース



ホトケドジョウ
ホトケドジョウは水が
澄んだ川に生息して
います



① 落合川いこいの水辺

直接水辺に降りて、透き通った水の中で川遊びが楽しめる。

落合川コース

～親子で遊ぼう、ほっこり水辺と湧水～

距離 約2.8km 時間 約42分
歩数 約4,000歩 カロリー消費量 約126kcal

- スタート 東久留米市役所
- ↓ 約1.0km 約15分
 - ① 落合川いこいの水辺
 - ↓ 約0.6km 約9分
 - ② 南沢緑地保全地域
 - ↓ 約0.2km 約3分
 - ③ 南沢氷川神社
 - ↓ 約0.2km 約3分
 - ④ 多聞寺
 - ↓ 約0.8km 約12分
- ゴール 東久留米市役所



④ 多聞寺

東久留米市七福神の毘沙門天尊がある。江戸時代末期に造営された山門が現存している。(境内自由)



③ 南沢氷川神社

旧南沢村の鎮守。古来より湧水の守護神として祀られ、4年に一度、江戸時代から伝わる郷土芸能、南沢獅子舞が奉納される。(境内自由)



② 南沢緑地保全地域

日量約1万トンの流量の南沢湧水群があり、雑木林につつまれ真夏でも涼しく感じられるヒーリングスポット。(散策自由)



平成の名水百選 (落合川と南沢湧水群)

平成20年(2008年)、全国各地の清澄な水資源の中から100ヵ所を環境省が「平成の名水百選」として選定。



毘沙門橋の北側にある信号を渡ります。



③ たての緑地

昭和19年(1944年)に敷設された旧中島航空金属田無製造所への鉄道引き込み線跡の一部。季節ごとの木々や花々を楽しめる遊歩道。(散策自由)



① 落合川(美鳥橋)

たての緑地コース

～喧噪の先の緑に癒える昭和の旧跡～

距離 約2.2km 時間 約33分
歩数 約3,140歩 カロリー消費量 約99kcal

- スタート 東久留米駅西口
- ↓ 約0.4km 約6分
 - ① 落合川(美鳥橋)
 - ↓ 約0.6km 約9分
 - ② 竹林公園
 - ↓ 約0.2km 約3分
 - ③ たての緑地
 - ↓ 約1.0km 約15分
- ゴール 南部地域センター



② 竹林公園

珍しい竹の公園で、数多くのモウソウチクや、豊かな量の湧水がある。



自由学園

「東京都選定歴史的建造物」に選定された昭和初期の5棟の木造校舎は、フランク・ロイド・ライトの弟子遠藤新が設計。今も現役で大事に使用されている。(通常は非公開。5月にキャンパス開放をするイベントあり。HPで要確認。)



たての緑地を左折し、郵便局の角まで路地を進みます。

コースの特徴	河川	湧水	公園	木・緑地
凡例	交番	救急病院	郵便局	神社
	教会	学校	幼稚園	保育園
	自転車	主要バス停	トイレ	だれでもトイレ
	東京の名湧水57選	水量の多い湧水点	東久留米の名木百選	桜
	国登録文化財	主な東久留米市指定文化財		

※各コースのカロリー消費量はウォーキング10分=30kcal(体重60kg、歩幅70cmの場合)、時間は時速4km、歩数は1歩=70cmで算出しています。



ちょっと実行、ずっと健康。

東京健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

わくわく歩くめマップ



3



六仙公園コース 距離 約2.0km

スタート: イオンモール東久留米バス停

ゴール: 生涯学習センター

滝山コース 距離 約4.2km

スタート: 西部地域センター

ゴール: 西部地域センター

【東久留米駅とスタート・ゴール間のアクセス】

- 東久留米駅西口 バス約10分、イオンモール東久留米
 - 東久留米駅西口 バス約2分、中央図書館 徒歩約3分、生涯学習センター
 - 東久留米駅西口 バス約15分、団地センター 徒歩約3分、西部地域センター
- ※東久留米駅西口には市営の一時利用駐輪場があります。

ウォーキングの効果

- 生活習慣病 予防
- 心肺機能 向上
- ストレス 解消

など

※睡眠不足や体調不良の時は控えましょう。
※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩(※1)ですが、20歳~64歳までの都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女ともに5割未満にとどまっています。

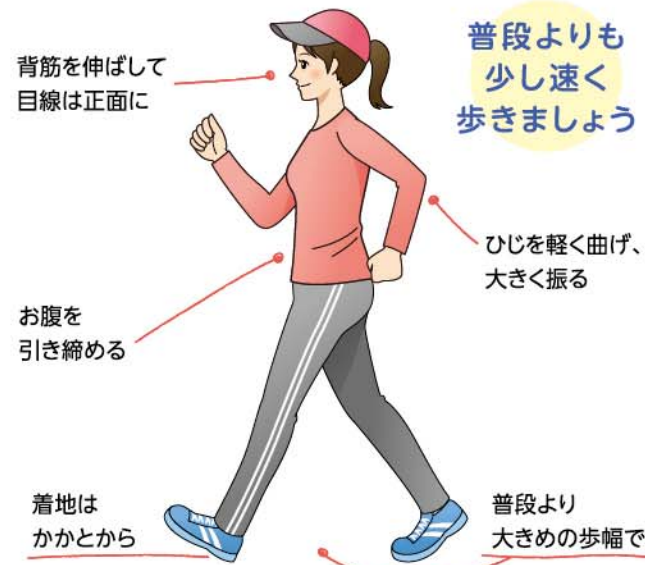
1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1 厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」では、18歳~64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。

発行: 令和2年2月 制作: 東久留米市健康づくり推進部
東久留米市福祉保健部健康課 ☎ 042-477-0022

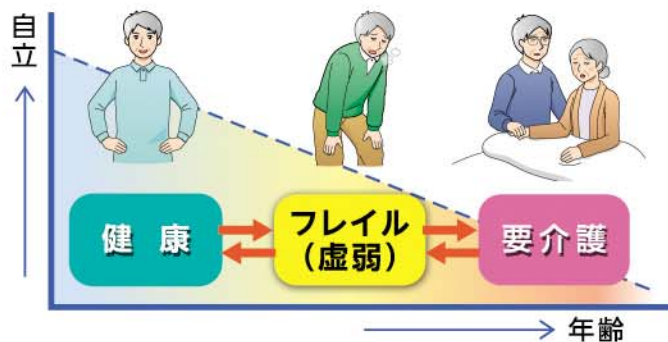
※「わくわく歩くめマップ」は、厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」を参考に作成しました。

理想的なウォーキングフォーム



一生自分の足で歩こう! ずっと健康のための3要素 ~フレイルを予防しよう~

フレイルとは... 年齢とともに筋力や心身の活力が低下して、要介護状態に近づくことをフレイル(虚弱)と言います。



1 バランスの良い食事

- 主食・主菜・副菜を揃えて1日3食たべましょう。
- 運動はじめ** 30分~60分前に食事をとっておくと筋肉づくりに効果的!
- 運動おわり** すみやかに「たんぱく質+糖質」を補給すると疲労回復、筋肉量アップに!
- 骨づくりも大切!** 1日1回はコップ1杯の牛乳かヨーグルトを意識的に摂ろう!

運動後におすすめ! お手軽食

- いなり寿司2個+牛乳多めに1杯(250ml)
- 鮭おにぎり1個+豆乳多めに1杯(250ml)
- ツナサンド2個+100%ジュース1杯

水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。

靴の履き方

- 靴の中で足の指が動かせられる程度のゆとりをつくる
- かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締める
- 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定する

2 適度な運動

- 適度な運動は、認知症予防にも繋がります。
- おすすめ簡単筋トレ**
- 呼吸を止めないよう注意!
- 週3日・1日30回(10回×3セット)を目標に、少ない回数から始めましょう。

スクワット

- 顔を上げて正面を向き、背筋を伸ばす
- 膝と爪先は同じ向きで、膝が爪先より前に出ないようにする
- 椅子にお尻がつくすれすれまで、ゆっくり下げる
- ゆっくり腰を上げる

脚上げ

- 爪先を天井に向ける
- 椅子に浅く腰かけて背筋を伸ばす
- できるだけ膝を伸ばして片方の脚を上げ、ゆっくりと床すすれすれまで下ろす

東久留米市のご当地体操 わくわくすこやか体操

「わくわくすこやか体操」は、リハビリテーション専門職が監修した介護予防体操です。準備運動・整理運動におすすめで、筋力アップにも効果的です。各地域包括支援センターでは、「わくわくすこやか体操」の自主グループ立ち上げのサポートなどを行っています。

3 コミュニケーション

- 人や社会と繋がることで活気や気力が湧き、心も体も元気になります。

ストレッチをしよう

歩く前に! ~ケガを防ぎ、代謝を上げ脂肪を燃やすストレッチ~

1 肩甲骨周り

- 1~4を10回繰り返す
- 1 手のひらを内向きにして、腕をまっすぐ上に伸ばす
- 2 手のひらを外向きにしながらかつを曲げる
- 3 腕を下ろさず、手のひらを内向きにしながら顔の前であわせる
- 4 2と同じ姿勢

2 脚の前面・後面

- アキレス腱伸ばしから、膝をさらに深く曲げて3秒キープ
- 左右の脚それぞれ行う
- 1 足をゆっくり前に踏み出す
- 2 太ももが水平になるくらい、腰を深く落とす

3 足首

- 両足の外回し、内回しを行う

歩いた後に! ~筋肉の疲れをとるストレッチ~

1 アキレス腱伸ばし・伸脚

- ゆったり呼吸しながら、気持ちが良い程度に伸ばす
- 爪先を天井に向ける
- かかとを地面につける

2 肩回し

- 顔の前で左右の腕が交差するように、10回まわす
- 両腕を大きく伸ばす

わくわく歩くめマップ

情報はコチラから

わくわく歩くるめマップ

3 六仙公園コース&滝山コース



カワセミ
カワセミは清流の宝
石とも称される美し
い鳥です

滝山コース

～まちの木々と森林浴スポット～

距離 約4.2km 時間 約1時間3分
歩数 約6,000歩 カロリー消費量 約189kcal

スタート 西部地域センター

- ↓ 約0.2km 約3分
- ① 滝山中央通り ↓ 約0.4km 約6分
- ② 滝山公園 ↓ 約0.4km 約6分
- ③ つばき公園 ↓ 約0.6km 約9分
- ④ 庚申塔 ↓ 約0.6km 約9分
- ⑤ 南町緑地保全地域 ↓ 約1.2km 約18分
- ⑥ 遊歩道 ↓ 約0.8km 約12分

ゴール 西部地域センター



① 滝山中央通り
滝山から前沢を東西につなぐ道。ケヤキ並木が美しい。



ちょっと実行、ずっと健康。
東京健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

地図製 株式会社 中央ジオマックス

⑥ 遊歩道

市内に点在する遊歩道は、季節ごとに木々や花の移ろいが楽しめ、気持ち良い散歩コースとなっている。



③ つばき公園

春先にはツバキがきれいに咲き誇る。「東久留米の名木百選」に選ばれたエノキの木があり、その大きさに圧倒される。



車止めを過ぎて左折し、南北を結ぶ遊歩道を進みます。

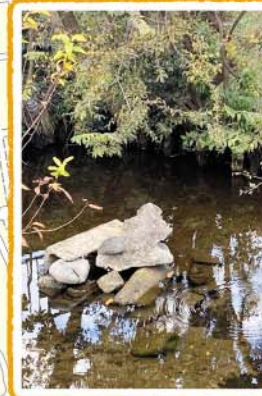
④ 庚申塔



左側に生産緑地が続きます。この三叉路を右折します。

③ 神明山公園

住宅地の中にある小さな水辺の公園。きれいな水の中には小さな魚が泳ぎ、水面には湧水がつくる美しい波紋が見られる。



六仙公園コース

～童心にもどろう 東久留米のおへそ～

距離 約2.0km 時間 約30分
歩数 約2,860歩 カロリー消費量 約90kcal

スタート イオンモール東久留米バス停

- ↓ 約1.0km 約15分
- ① 六仙公園芝生広場 ↓ 約0.2km 約3分
- ② 六仙公園縄文の丘 ↓ 約0.4km 約6分
- ③ 神明山公園 ↓ 約0.4km 約6分
- ゴール 生涯学習センター



② 六仙公園縄文の丘



① 六仙公園芝生広場

市のほぼ中央に位置する広大な公園。緑が生い茂る広場があり、子どもから大人までのんびり散策が楽しめる。縄文時代中期の集落跡である六仙遺跡が保存・整備されている。

スタート イオンモール東久留米バス停

イオンモール東久留米

イオンモール東久留米

⑤ 南町緑地保全地域

クスギ・コナラ・エゴノキなどを主体とした約11,000平方メートルの保存地域。空気が澄んだ緑地は、森林浴にぴったり。夏でも涼しく、鳥のさえずりも聞こえる癒しの空間。(散策自由)



*各コースのカロリー消費量はウォーキング10分=30kcal(体重60kg、歩幅70cmの場合)、時間は時速4km、歩数は1歩=70cmで算出しています。

コースの特徴	河川	湧水	公園	木・緑地	桜	神社	寺院	ファミリー								
凡例	交番	救急病院	郵便局	神社	寺院	学校	幼稚園	保育園	トイレ	だれでもトイレ	主なバス停	東京の名湧水57選	水量の多い湧水点	東久留米の名木百選	国登録文化財	主な東久留米市指定文化財

わくわく歩くめマップ

4



下里コース
距離 約3.0km

スタート: 西団地入口バス停
ゴール: 西団地入口バス停

しんやま親水広場

柳窪コース
距離 約3.4km

スタート: 西団地入口バス停
ゴール: 西団地入口バス停

柳窪緑地保全地域

[東久留米駅とスタート・ゴール間のアクセス]

● 東久留米駅西口 バス約10分 → 西団地入口

※東久留米駅西口には市営の一時利用駐輪場があります。

ウォーキングの効果

- 生活習慣病 予防
- 心肺機能 向上
- ストレス 解消

など

※睡眠不足や体調不良の時は控えましょう。
※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩(※1)ですが、20歳~64歳までの都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女ともに5割未満にとどまっています。

1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1 厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」では、18歳~64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。

発行: 令和2年2月 制作: 東久留米市健康づくり推進部
東久留米市福祉保健部健康課 ☎ 042-477-0022

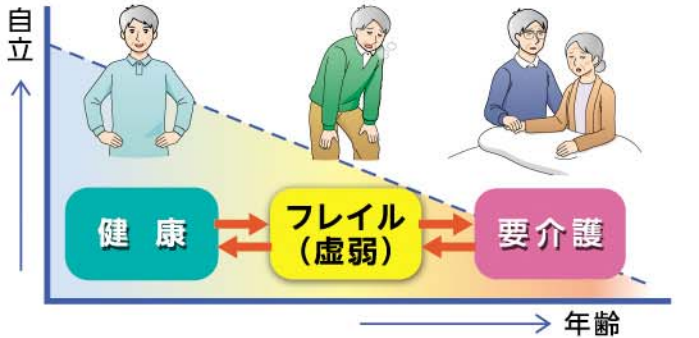
※「わくわく歩くめマップ」は、厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」を参考に作成しました。

理想的なウォーキングフォーム



一生自分の足で歩こう! ずっと健康のための3要素 ~フレイルを予防しよう~

フレイルとは... 年齢とともに筋力や心身の活力が低下して、要介護状態に近づくことをフレイル(虚弱)と言います。



1 バランスの良い食事

- 主食・主菜・副菜を揃えて1日3食たべましょう。
- 運動はじめ** 30分~60分前に食事をとっておくと筋肉づくりに効果的!
- 運動おわり** すみやかに「たんぱく質+糖質」を補給すると疲労回復、筋肉量アップに!
- 骨づくりも大切!** 1日1回はコップ1杯の牛乳かヨーグルトを意識的に摂ろう!

運動後におすすめ! お手軽食

- いなり寿司2個+牛乳多めに1杯(250ml)
 - 鮭おにぎり1個+豆乳多めに1杯(250ml)
 - ツナサンド2個+100%ジュース1杯
-

水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。
水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。
ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。

靴の履き方

- 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくる
 - かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締める
 - 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定する
-

2 適度な運動

- 適度な運動は、認知症予防にも繋がります。
- おすすめ簡単筋トレ**
- 呼吸を止めないよう注意!
- 週3日・1日30回(10回×3セット)を目標に、少ない回数から始めましょう。

スクワット

- 顔を上げて正面を向き、背筋を伸ばす
 - 膝と爪先は同じ向きで、膝が爪先より前に出ないようにする
 - 1 椅子にお尻がつくすれすれまで、ゆっくり下げる
 - 2 ゆっくり腰を上げる
-

脚上げ

- 爪先を天井に向ける
 - 1 椅子に浅く腰かけて背筋を伸ばす
 - 2 できるだけ膝を伸ばして片方の脚を上げ、ゆっくりと床すれすれまで下ろす
-

東久留米市のご当地体操 わくわくすこやか体操

「わくわくすこやか体操」は、リハビリテーション専門職が監修した介護予防体操です。準備運動・整理運動におすすめで、筋力アップにも効果的です。各地域包括支援センターでは、「わくわくすこやか体操」の自主グループ立ち上げのサポートなどを行っています。

↑ 詳しい情報は
こちらから!

3 コミュニケーション

- 人や社会と繋がることで活気や気力が湧き、心も体も元気になります。
-

ストレッチをしよう

歩く前に! ~ケガを防ぎ、代謝を上げ脂肪を燃やすストレッチ~

- 肩甲骨周り**
● 1~4を10回繰り返す
 - 1 手のひらを内向きにして、腕をまっすぐ上に伸ばす
 - 2 手のひらを外向きにしながらかつを曲げる
 - 3 腕を下ろさず、手のひらを内向きしながら顔の前であわせる
 - 4 2と同じ姿勢
-

2 脚の前面・後面

- アキレス腱伸ばしから、膝をさらに深く曲げて3秒キープ
- 左右の脚それぞれ行う

- 1 足をゆっくり前に踏み出す
 - 2 太ももが水平になるくらい、腰を深く落とす
-

3 足首

- 両足の外回し、内回しを行う

歩いた後に!

~筋肉の疲れをとるストレッチ~

- 1 アキレス腱伸ばし・伸脚**
● ゆったり呼吸しながら、気持ちが良い程度に伸ばす
 - 爪先を天井に向ける
 - かかとを地面につける
-

2 肩回し

- 顔の前で左右の腕が交差するように、10回まわす

- 両腕を大きく伸ばす
-

わくわく
歩くめ
マップ

情報はコチラから

わくわく歩くるめマップ

4 下里コース&柳窪コース



柳久保小麦
江戸時代から食べられていたまぼろしの小麦です

柳窪コース

～柳窪天神社と幻の湧水へつづく木道～

距離 約3.4km 時間 約51分
歩数 約4,860歩 カロリー消費量 約153kcal

- スタート 西団地入口バス停
- ↓ 約0.6km 約9分
 - 1 黒目川(さくら橋) ↓ 約0.4km 約6分
 - 2 柳窪緑地保全地域 ↓ 約0.2km 約3分
 - 3 黒目川(天神橋) ↓ 約0.2km 約3分
 - 4 柳窪天神社 ↓ 約0.6km 約9分
 - 5 村野家住宅 ↓ 約0.8km 約12分
 - 6 黒目川(柳橋) ↓ 約0.6km 約9分
- ゴール 西団地入口バス停



2 柳窪緑地保全地域
寺社林や屋敷林が寄り集まってまとまった樹林。ケヤキ・シラカシなどが長年育てられ、大木となっている。(散策自由)



4 柳窪天神社
旧柳窪村の鎮守。境内にある安政4年(1857年)建立の石碑には「来梅(くるめ)」の地名が見られる。参道脇の湧水は「東京の名湧水57選」の一つ。(境内自由)



さいかち窪
小平霊園内の「さいかち窪」と呼ばれる緑地には、黒目川の源流となる湧水があった。今では枯れたと言われる、幻の湧水。(散策自由)



2本の大ケヤキに挟まれた道に進みます。



マンションを左折すると、正面に村野家住宅の屋敷林が見えます。



5 村野家住宅
市内に唯一現存する江戸時代の茅葺き民家。慶応2年(1866年)の世直し一揆で襲撃された際の傷が柱などに残っている。国登録有形文化財。 ※個人住宅のため普段は見学不可



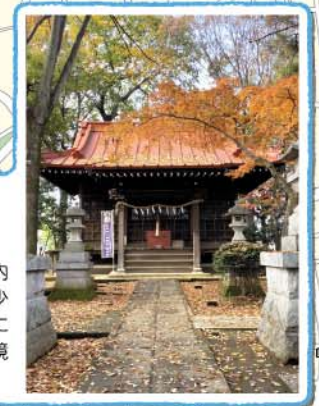
5 しんやま親水広場
春は河津桜、秋はイチヨウ並木の黄葉、夏には川遊びが楽しめる。川沿いはペーパークーなども歩きやすい遊歩道になっている。



1 しんみやまえ親水こみち
宮裏橋から新宮前通りまでの約400メートルの遊歩道。途中の公園で水分補給や東屋で休憩が可能。早春には梅の花が楽しめる。



4 出水川広場
出水川は本村小学校付近で黒目川に合流し、合流部から新宮橋までは暗渠となっている。遊歩道の花壇が人々の目を楽しませてくれる。



2 下里氷川神社
旧下里村の鎮守。境内で盆踊りができる数少ない神社で毎年8月には盆踊りで賑わう。(境内自由)



ちょっと実行、ずっと健康。
東京都健康づくり推進キャラクター ケンコウデスカマン

1:8,000

地図調製 株式会社 中央ジオマックス

下里コース

～下里氷川神社とこもれびの散歩道～

距離 約3.0km 時間 約45分
歩数 約4,290歩 カロリー消費量 約135kcal

- スタート 西団地入口バス停
- ↓ 約0.2km 約3分
 - 1 しんみやまえ親水こみち ↓ 約0.4km 約6分
 - 2 下里氷川神社 ↓ 約0.2km 約3分
 - 3 黒目川(都大橋) ↓ 約1.0km 約15分
 - 4 出水川広場 ↓ 約0.8km 約12分
 - 5 しんやま親水広場 ↓ 約0.4km 約6分
- ゴール 西団地入口バス停

コースの特徴	河川	湧水	公園	木・緑地
	桜	神社	寺院	ファミリー
凡例	X 交番	社 寺院	トイ	
	+ 救急病院	校 学校	だ	
	〒 郵便局	幼 幼稚園	主	
	神 神社	保 保育園	主	
	東	桜		
	水	国		
	東	主		

※各コースのカロリー消費量はウォーキング10分=30kcal(体重60kg、歩幅70cmの場合)、時間は時速4km、歩数は1歩=70cmで算出しています。