

めぐろ

ウォーキング マップ



めぐろ ウォーキング マップ

目次



Walking Course

- 全域コースマップ
- めぐろをめぐる7コース P2
- コース1 目黒通り P3
- きらびやかな目黒通りを歩く P3
- コース2 駒場・青葉台エリア P7
- 目黒と富士の絆を歩く P7
- コース3 柿の木坂・東が丘エリア P11
- 東京1964オリンピックを歩く P11
- コース4 碑文谷・目黒本町エリア P15
- 碑文谷の歴史と緑を歩く P15
- コース5 目黒・下目黒エリア P19
- 江戸のレトロを歩く P19
- コース6 八雲・緑が丘エリア P23
- 暗渠に生まれた緑道を歩く P23
- コース7 祐天寺・中央町エリア P27
- 祐天寺と競馬場の面影を歩く P27

How to Walk

- ウォーキングの効果 P31
- 理想的なウォーキングフォーム P31
- ウォーキングのウェア・アイテム・シューズ P32
- 水分補給を忘れずに P32
- ウォーミングアップとクーリングダウン P33

Walking Diary

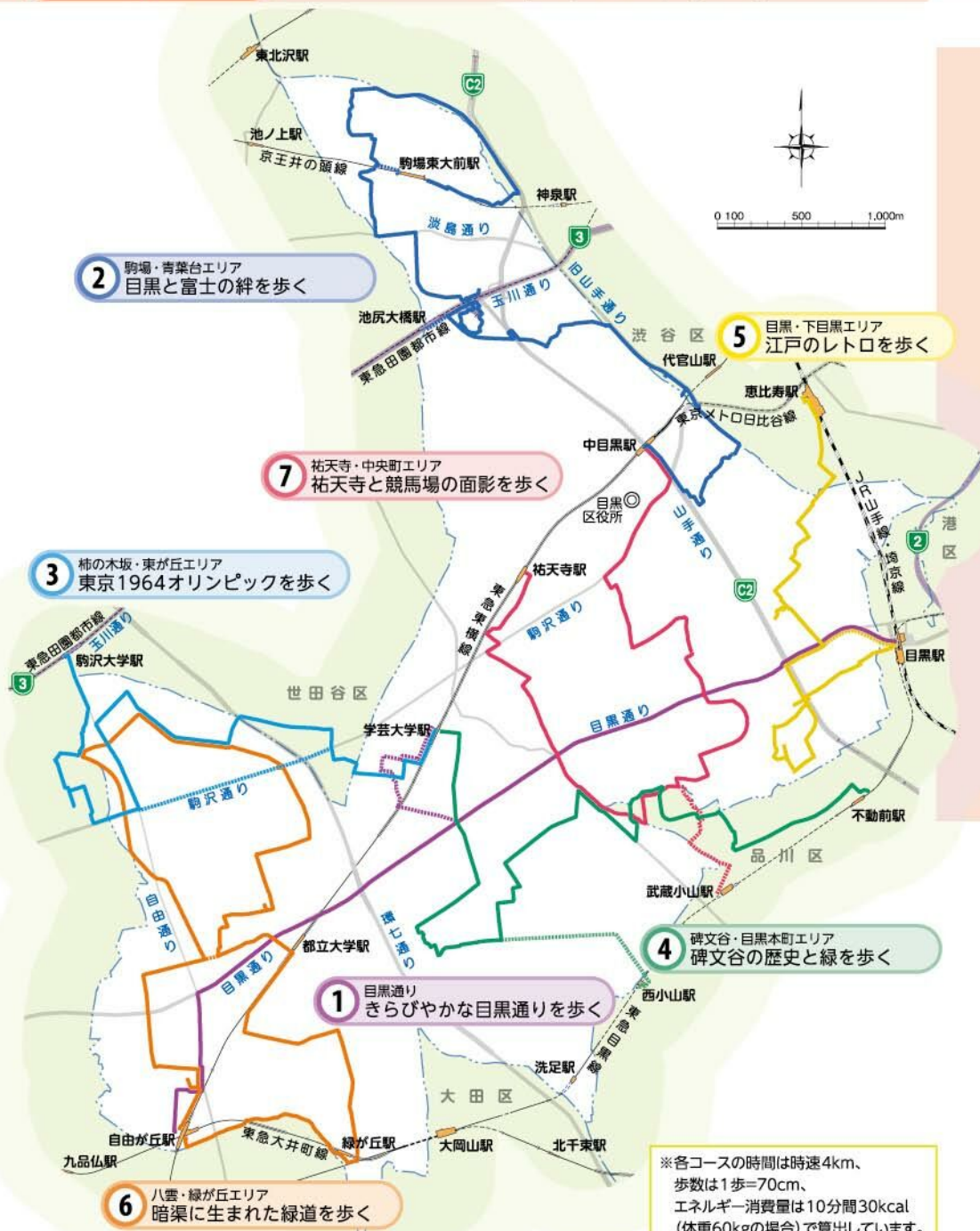
- ウォーキングの記録 P34

凡例

- | | | |
|-------------|-------|-------------|
| ◎ 区役所 | ☒ 学校 | ✦ 教会 |
| 🚓 警察署・交番 | 👶 幼稚園 | ❤️ AEDのある施設 |
| 🚒 消防署・消防出張所 | 👦 保育園 | 🚻 トイレ |
| 🏥 救急病院 | ⛩️ 神社 | ♿️ だれでもトイレ |
| 📮 郵便局 | ⛪ 寺院 | |

「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を使用した。(承認番号 令元情使、第868号)」

Walking Course 全域コースマップ めぐろをめぐる7コース



※各コースの時間は時速4km、歩数は1歩=70cm、エネルギー消費量は10分間30kcal(体重60kgの場合)で算出しています。

きらびやかな目黒通りを歩く

スタート



スタート 自由が丘駅

1 自由の女神像「あをぞら」
約1.0km/約15分

2 イチョウ並木
約0.6km/約9分

3 中根橋欄干
約1.0km/約15分

4 カーディーラーの多いエリア
約1.8km/約27分

5 インテリアストリート
約0.4km/約6分

6 目黒寄生虫館
約0.2km/約3分

7 大鳥神社
約0.6km/約9分

8 権之助坂
約0.2km/約3分

ゴール 目黒駅

東西繋ぐストリート お洒落な店とイチョウが並ぶ



コースの特徴

- 文化
- 景観
- 紅葉

エネルギー消費量…約261kcal
歩数…約8,290歩
総距離…約5.8km
時間…約1時間27分

目黒通りのイチョウ並木



1 自由の女神像「あをぞら」

自由の女神像は1961年、街のシンボルとして誕生しました。制作は彫刻家・澤田政廣氏です。



2 イチョウ並木

山手通り～環状8号線間の目黒通りにはイチョウ並木が続き、秋の街を黄色に彩ります。



3 中根橋欄干

呑川が暗渠になっても残された橋の名残です。欄干には「昭和十三年九月竣功」とあります。



4 カーディーラーの多いエリア

環状7号線～目黒郵便局の間には、国産車や外国車のディーラーが軒を並べています。



5 インテリアストリート

下目黒付近には国内外の多種多様な家具を扱うインテリアショップが集まっています。



6 目黒寄生虫館

寄生虫学を専門とする研究博物館です。約300点の液浸標本や関連資料を展示しています。



7 大鳥神社

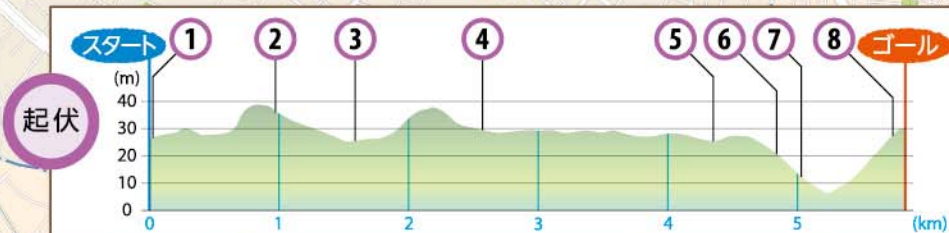
806年に社殿が造営されたと伝わる目黒の総鎮守です。江戸九社の一つであり、西の市でも有名です。



8 権之助坂

坂名は江戸中期の中目黒村の有力者菅沼権之助に由来しています。坂の途中には商店が連なります。

コースマップ



短縮ルート

エネルギー消費量…約171kcal
 歩数…約5,430歩
 総距離…約3.8km
 時間…約57分



駅前からゆるやかなり坂で、消火栓の表示がある角を右折します。

目黒区にある文化財

目黒区には、数多くの指定文化財があります。これは古くから伝わる神社や寺社、徳川将軍家と縁がある場所が多いことが一因に挙げられます。指定文化財には、国指定、東京都指定、目黒区指定があり、有形、無形を問わず、歴史、芸術、学術、観賞等の観点から価値の高いものが選ばれています。

国指定文化財には旧前田家本邸や青木昆陽墓、東京都指定文化財には大円寺石仏群や滝泉寺前不動堂、目黒区文化財には円融寺仁王門や五本木庚申塔群などがあります。

ウォーキングマップの紹介スポットには指定文化財がある施設もあります。見学の際には、文化財を傷つけたり、公開されていない場所や個人の敷地に立ち入ることのないようにマナーを守りましょう。



東京都指定有形文化財 ホテル雅叙園東京「百段階段」

目黒と富士の絆を歩く



スタート 駒場東大前駅

約2.0km/約30分

1 駒場公園

約2.2km/約33分

2 上目黒氷川神社

約0.2km/約3分

3 目黒天空庭園

約1.4km/約21分

4 菅刈公園

約0.4km/約6分

5 西郷山公園

約0.4km/約6分

6 猿楽塚古墳

約0.2km/約3分

7 目黒元富士跡

約0.8km/約12分

8 目黒新富士跡(別所坂児童遊園)

約0.8km/約12分

ゴール 中目黒駅

武蔵野台地の高所から 日本の心・富士山を望む



目黒天空庭園からの富士山

コースの特徴

- 公園
- 緑道
- 景観
- 歴史

エネルギー消費量…約378kcal
 歩数…約12,000歩
 総距離…約8.4km
 時間…約2時間6分



1 駒場公園

旧加賀藩主・前田利為侯爵邸宅跡の公園には、昭和初期建造の洋館・和館があります。開園時間あり。



2 上目黒氷川神社

旧上目黒村の鎮守です。境内には富士山信仰を伝える浅間神社や模式の登山道があります。



3 目黒天空庭園

首都高速大橋JCTの道路上にあり、坂道に花や植栽、竹林の広場などが続いています。開園時間あり。



4 菅刈公園

芝生の広場と桜が人気の公園です。在りし日の大名庭園の姿が一部復元されています。開園時間あり。



5 西郷山公園

西郷隆盛の弟・従道の邸宅北東部を整備した公園です。空気が澄んだ日には高台から富士山も望めます。



6 猿楽塚古墳

古墳時代末期(6~7世紀)の円墳(猿楽塚)です。塚の上には小さな神社があります。



7 目黒元富士跡

富士塚は1812年に築られました。歌川広重の錦絵に描かれたほどの名所でした。

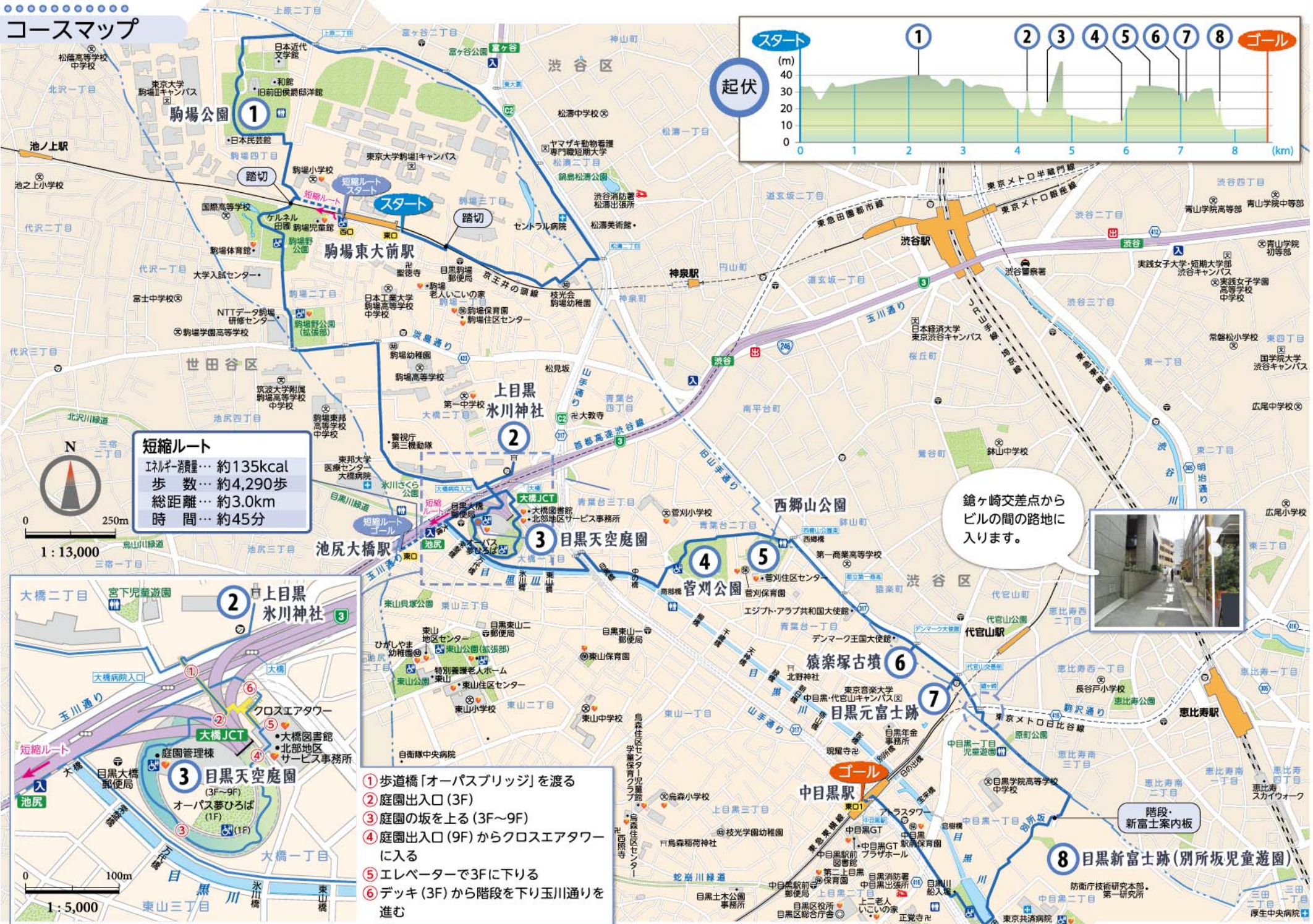


8 目黒新富士跡(別所坂児童遊園)

こちらの富士塚は1819年に完成しました。山腹にあった3つの石碑が当時の名残です。

コースマップ

2 目黒と富士の絆を歩く



短縮ルート
 エネルギー消費量…約135kcal
 歩数…約4,290歩
 総距離…約3.0km
 時間…約45分



- ① 歩道橋「オーパスブリッジ」を渡る
- ② 庭園出入口 (3F)
- ③ 庭園の坂を上る (3F~9F)
- ④ 庭園出入口 (9F) からクロスエアタワーに入る
- ⑤ エレベーターで3Fを下りる
- ⑥ デッキ (3F) から階段を下り玉川通りを進む



階段・新富士案内板

3 東京1964オリンピックを歩く



スタート 学芸大学駅

約0.6km/約9分

1 碑文谷公園

すぐ

2 碑文谷体育館

約1.8km/約27分

3 呑川の緑道

約0.8km/約12分

4 駒沢オリンピック公園

約0.2km/約3分

5 宇宙ケヤキ

約0.4km/約6分

6 東京オリンピック集火台

約0.2km/約3分

7 東京オリンピック聖火台

約0.2km/約3分

8 東京オリンピックメモリアルギャラリー

約1.0km/約15分

ゴール 駒沢大学駅

アジア初のオリンピック その栄光を振り返る



駒沢オリンピック公園

コースの特徴

公園 緑道 文化 歴史

エネルギー消費量…約234kcal
 歩数…約7,430歩
 総距離…約5.2km
 時間…約1時間18分



3 呑川の緑道

住宅街にある呑川柿の木坂支流緑道は1972年より暗渠化され、1980年3月に完成しました。



4 駒沢オリンピック公園

東京1964オリンピックの第2会場には、今も変わらず多くのアスリートが集まります。



5 宇宙ケヤキ

スペースシャトル「ディスカバリー号」で宇宙に行った種が、大きく育ちました。



6 東京オリンピック集火台

東京1964オリンピックで日本をリレーした4つの聖火は、皇居前広場でひとつになりました。



1 碑文谷公園

ボート遊びができる弁天池、ウサギやモルモットと遊べることも動物広場があります。



2 碑文谷体育館

運動施設が揃う碑文谷公園にある体育館です。様々なスポーツが体験できます。



7 東京オリンピック聖火台

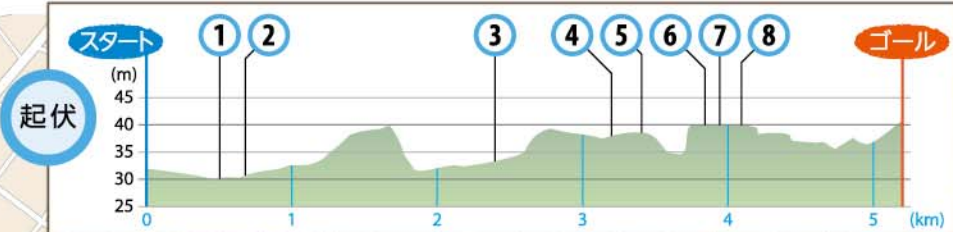
東京1964オリンピック開催時、オリンピック記念塔の脇で聖火を灯し続けました。



8 東京オリンピックメモリアルギャラリー

東京1964オリンピックの資料やユニフォームなどを展示しています。入館無料、休館日あり。

コースマップ



信号を右折すると、道の中央部に緑道があります。



短縮ルート
 エネルギー消費…約162kcal
 歩数…約5,140歩
 総距離…約3.6km
 時間…約54分



左右に碑文谷公園の弁天池とポニー園を見ながら進みます。



公園の東歩道橋の下を抜け、中央広場への広い階段を上ります。

碑文谷の歴史と緑を歩く



スタート 学芸大学駅

約1.2km/約18分

1 サレジオ教会

約0.4km/約6分

2 目黒区古民家 (旧栗山家主屋)

すぐ

3 すずめのお宿緑地公園

約0.2km/約3分

4 碑文谷八幡宮

約0.6km/約9分

5 圓融寺

約0.6km/約9分

6 清水池公園

約1.4km/約21分

7 林試の森公園

約1.0km/約15分

8 かむろ坂

約0.8km/約12分

ゴール 不動前駅



閑静な住宅街に 昔と変わらぬ緑が息づく



コースの特徴
エネルギー消費量…約279kcal
歩数…約8,860歩
総距離…約6.2km
時間…約1時間33分

すずめのお宿緑地公園



1 サレジオ教会

正式名称はカトリック碑文谷教会。聖堂内部にはイタリアの大理石が使われています。



2 目黒区古民家 (旧栗山家主屋)

江戸時代中期頃に建てられた古民家は1984年に移築・復原されました。入館無料、休館日あり。



3 すずめのお宿緑地公園

かつて、この付近の竹林からは良質の筍が収穫され、竹林は「雀のねぐら」でもありました。



5 圓融寺

853年創建とされる古刹です。釈迦堂は国の重要文化財、仁王像は都の指定文化財です。



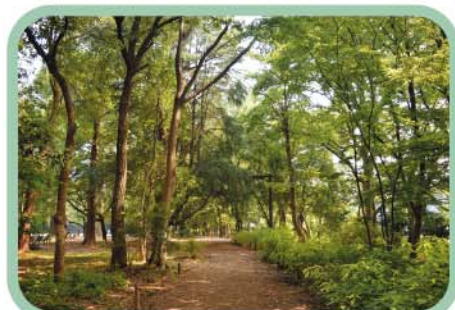
4 碑文谷八幡宮

旧碑文谷村の鎮守です。境内にある「碑文石」が、碑文谷の地名の由来という説があります。



6 清水池公園

公園の池は、元々水田灌漑用のため池でした。現在は釣りができ、主にヘラブナが釣れます。



7 林試の森公園

林業試験場跡地の公園です。珍しい樹木や巨樹、多種類の野鳥が見られます。



8 かむろ坂

桜並木が続く坂道です。不慮の死を遂げた花魁見習い(かむろ)を偲び、坂の名になりました。

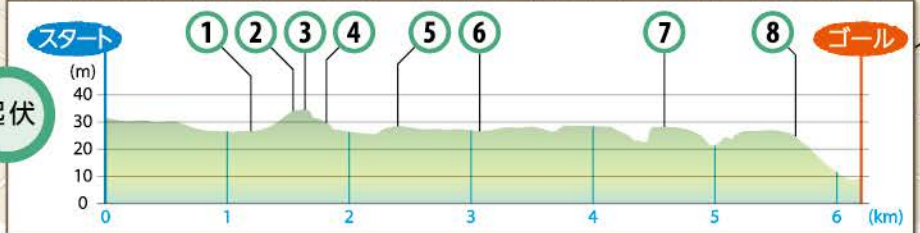
コースマップ



短縮ルート
 エネルギー消費量…約162kcal
 歩数…約5,140歩
 総距離…約3.6km
 時間…約54分



緑道が暗渠になる前にあった大門橋の角を左折します。



5 江戸のレトロを歩く



- スタート 目黒駅
- ▼ 約0.2km/約3分
- 1 行人坂
- ▼ 守
- 2 大圓寺
- ▼ 約0.6km/約9分
- 3 蟠龍寺
- ▼ 約0.4km/約6分
- 4 五百羅漢寺
- ▼ 約0.2km/約3分
- 5 成就院(たこ薬師)
- ▼ 約0.2km/約3分
- 6 瀧泉寺(目黒不動尊)
- ▼ 約1.6km/約24分
- 7 目黒区美術館
- ▼ 約0.6km/約9分
- 8 茶屋坂
- ▼ 約1.0km/約15分
- ゴール 恵比寿駅

古地図や絵図に残る寺社
今も身近な観光地



コースの特徴

- 歴史
- 寺社
- 景観

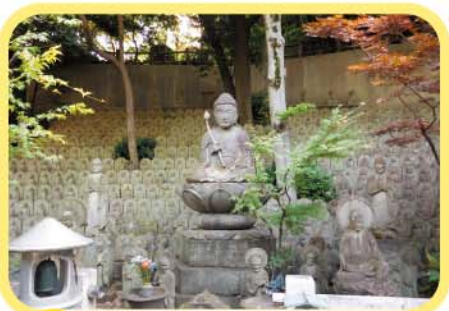
エネルギー消費…約216kcal
 歩数…約6,860歩
 総距離…約4.8km
 時間…約1時間12分

瀧泉寺(目黒不動尊)



1 行人坂

この急坂は、かつては江戸市中から目黒筋に通じる道として賑わいました。



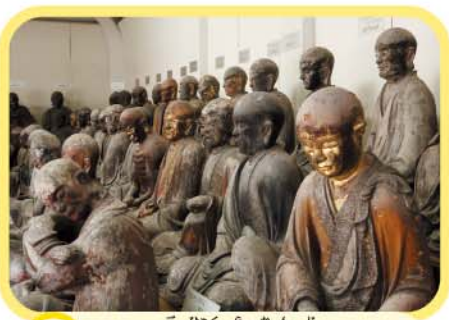
2 大圓寺

出羽湯殿山の修験僧・大海法印が開いた寺院です。明和の大火を供養する石仏群があります。



3 蟠龍寺

境内が「江戸名所図会」に描かれた寺院です。岩窟内に山手七福神の弁財天が祀られています。



4 五百羅漢寺

元禄時代、松雲元慶禅師は500体以上の羅漢像を彫り上げました。305体が現存しています。



5 成就院(たこ薬師)

「たこ薬師」の名は、慈覚大師作と伝わる本尊の薬師如来が三匹の蛸に支えられる姿に由来します。



6 瀧泉寺(目黒不動尊)

江戸近郊の不動靈場です。境内にある独鈷の瀧からは開山以来、涸れずに水が流れています。



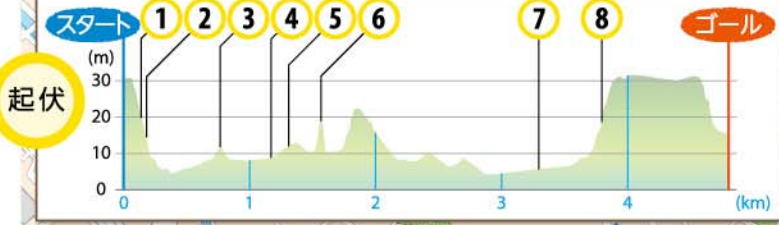
7 目黒区美術館

近現代の絵画などの展覧会を開催します。区民が利用できるギャラリーを設けています。



8 茶屋坂

江戸から目黒に入る道の一つで、つづら折りの坂からは富士山が見えたと言われています。



短縮ルート
 エネルギー消費量…約144kcal
 歩数…約4,570歩
 総距離…約3.2km
 時間…約48分

○ サツマイモ栽培の先導者・青木昆陽

青木昆陽は江戸時代中期の蘭学者・儒学者です。飢饉対策として甘藷(かんしょ=サツマイモ)の栽培・普及に努め、その功績から甘藷先生と呼ばれるようになりました。

昆陽の墓がある瀧泉寺では、毎年10月28日に「甘藷祭り」が行われます。



左側の街灯に「目黒不動尊」の表示があります。



羅漢寺信号から、松雲羅漢像の右側にある道に進みます。

暗渠に生まれた緑道を歩く



スタート 自由が丘駅

▼ 約0.4km/約6分

1 熊野神社

▼ 約1.2km/約18分

2 呑川の緑道

▼ 約4.2km/約1時間3分

3 北野神社

▼ 約0.2km/約3分

4 常圓寺

▼ 約0.4km/約6分

5 八雲氷川神社

▼ 約1.4km/約21分

6 立源寺

▼ 約0.2km/約3分

7 岡田家長屋門

▼ 約1.4km/約21分

8 九品仏川緑道

▼ 約1.0km/約15分

ゴール 自由が丘駅

かつての呑川は田畑の恵み
今は人が行き交う桜の道

コースの特徴

公園 緑道 寺社 桜

エネルギー消費量…約468kcal
歩数…約14,860歩
総距離…約10.4km
時間…約2時間36分

呑川の緑道 (呑川本流緑道)



1 熊野神社

自由が丘・緑が丘一帯の氏神様です。例大祭等の祭礼時には「目黒ばやし」が演奏されます。



2 呑川の緑道

呑川とその支流は1972年から暗渠化され、上部は緑道として整備されています。



3 北野神社

菅原道真公のご神体(木彫りの天神様)が祀られており、地元の方々に親しまれています。



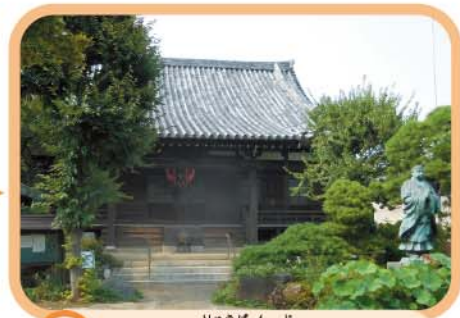
4 常圓寺

1590年に開かれた日蓮宗の古刹です。境内の大イチョウは高さ約25mで都と区の保存樹です。



5 八雲氷川神社

旧衰村(ふすまむら)の鎮守で、「癩(しゃく)封じの神」として広く信仰されました。



6 立源寺

寛永元年(1624年)に日蓮上人が開基しました。本堂の「木造三宝尊像」は区の指定文化財です。



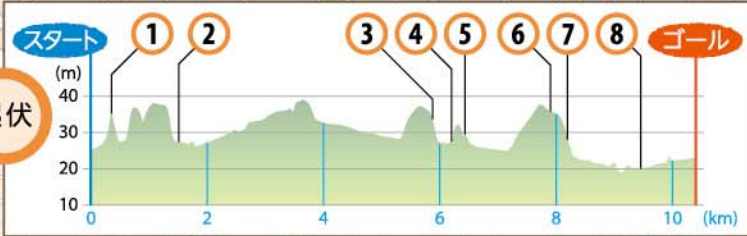
7 岡田家長屋門

岡田家は代々衰村の名主を務めた旧家です。風格ある長屋門は江戸時代に建てられました。



8 九品仏川緑道

九品仏川は1974年に暗渠になりました。桜やサツキ、キンモクセイなどが植えられています。



案内板(イラストマップ)手前を左折し、香川駒沢支流線に進みます。



短縮ルート
 エネルギー消費量…約252kcal
 歩数…約8,000歩
 総距離…約5.6km
 時間…約1時間24分

駐輪場の先、線路際まで直進して右折します。



祐天寺と競馬場の面影を歩く

ゴール



スタート 中目黒駅

▼ 約0.4km/約6分

1 目黒区総合庁舎

▼ 約0.6km/約9分

2 祐天寺

▼ 約1.0km/約15分

3 谷戸前川緑道

▼ 約0.4km/約6分

4 目黒競馬場跡の碑

▼ 約0.8km/約12分

5 さくらの里街かど公園

▼ 約1.2km/約18分

6 清水庚申

▼ 約1.0km/約15分

7 十日森稲荷神社

▼ 約0.2km/約3分

8 五本木庚申塔群

▼ 約0.4km/約6分

ゴール 祐天寺駅

ゆったり心落ち着く街で
江戸時代の名残を辿る



祐天寺

コースの特徴

- 公園 緑道 歴史 寺社

エネルギー消費量…約270kcal
 歩数…約8,570歩
 総距離…約6.0km
 時間…約1時間30分



1 目黒区総合庁舎

屋上の「目黒十五庭」は屋上緑化の見本として整備され、軽量な材料を使う等の工夫がなされています。



2 祐天寺

祐天寺の開山は祐天上人、建立は祐海上人です。境内には本堂をはじめ多くの文化財があります。



3 谷戸前川緑道

民家の間を縫うように続く谷戸前川は1975年に暗渠化され、その後、緑道になりました。



5 さくらの里街かど公園

大きな桜の木は、目黒競馬場の堀沿いにあった桜並木のうちの1本だと言われています。



4 目黒競馬場跡の碑

1907年～1933年まで、当地に競馬場がありました。競馬場外周の道に往時の面影が残ります。



6 清水庚申

庚申信仰は江戸時代に隆盛を極めました。清水庚申は両脇に提灯が掲げられています。



7 十日森稲荷神社

旧上目黒五本木組の鎮守です。元々は旧家島崎佐五右衛門の邸内神でした。



8 五本木庚申塔群

5基の庚申塔と地蔵、題目塔があり、前にある道路は旧鎌倉道と伝えられています。



電話ボックス右側の路地が谷戸前川緑道です。



水色の階段を上り、大塚山公園に入ります。



羅漢寺川プロムナードの車止め(円柱)を左折します。



短縮ルート
 エネルギー消費量…約207kcal
 歩数…約6,570歩
 総距離…約4.6km
 時間…約1時間9分



1 : 11,000

HowtoWalk

ウォーキングの効果

ウォーキングは、手軽にチャレンジできる有酸素性運動です。「しっかりと歩く」ことによって運動不足が解消されるだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消などの効果も見込まれます。

1 生活習慣病予防

血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

3 肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

2 心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

4 ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

! 慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

HowtoWalk

理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを続けましょう。



HowtoWalk

ウォーキングのウェア・アイテム・シューズ

ウォーキングの季節や時間帯に応じて、ウェア（服装）やアイテムを選択しましょう。シューズ（靴）は足にフィットしているものを履くことで、足への負担が少なくなります。

ウェアとアイテム



ウェア：シャツやパンツは吸湿性・速乾性に優れたもの／帽子で直射日光を避ける

季節のアイテム（夏）：サングラスで紫外線から目を保護する

季節のアイテム（冬）：手袋・マフラー・厚手のソックスで防寒対策／ブルゾンは保温性が高いもの

シューズの選び方

材質：軽くて通気性が良いもの

つま先：指先が動かせる程度の余裕があるもの

土踏まず：中敷で支える形のもの

足の甲：締め付けずひもで調整できるもの

靴底：動きに合わせてしなやかに曲がるもの／厚みがありクッション性が良いもの

かかと：しっかりとかかとを包み込むもの



シューズの履き方

1 中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくる

2 かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと納めたら、足首のひもを締める

3 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた態勢で、靴ひもでしっかり固定する



HowtoWalk

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。

水分補給

タイミング：のどの渇きを感じる前／10分～15分おき（ウォーキングの前後を含む）

飲み物の種類（望ましい）：水、スポーツドリンク

飲み物の種類（不向き）：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）



歩き始める前には、血圧や体調を管理してケガをしないようにウォーミングアップ(準備体操)を行います。歩き終わった後には、不整脈や血圧低下等を防ぐためのクーリングダウン(整理体操)を実践します。

ウォーミングアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。

ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。

クーリングダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。

疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

ストレッチ

ポイント：時間を20秒以上かけて伸ばす／伸ばす部位を意識する／痛くなく気持ちよい程度に伸ばす／呼吸を止めない



肩 腕 体側 ふくらはぎ ももの裏 ももの前

曲げ伸ばし・回旋運動

ポイント：緩やかに大きく動く／呼吸は曲げるときに吸い、伸ばすときに吐く



肩まわし 体前屈・体後屈 体回旋 ひざの屈伸 手首・足首まわし

ウォーキングの結果を記録として残すことで、モチベーションの維持やウォーキングの習慣化に繋がります。

<p>コース1 きらびやかな目黒通りを歩く 約5.8km</p> <p>日付: / / 天気: 歩数:</p> <p>歩行時間: エネルギー消費量:</p> <p>メモ:</p>	<p>コース2 目黒と富士の絆を歩く 約8.4km</p> <p>日付: / / 天気: 歩数:</p> <p>歩行時間: エネルギー消費量:</p> <p>メモ:</p>
<p>コース3 東京1964オリンピックを歩く 約5.2km</p> <p>日付: / / 天気: 歩数:</p> <p>歩行時間: エネルギー消費量:</p> <p>メモ:</p>	<p>コース4 碑文谷の歴史と緑を歩く 約6.2km</p> <p>日付: / / 天気: 歩数:</p> <p>歩行時間: エネルギー消費量:</p> <p>メモ:</p>
<p>コース5 江戸のレトロを歩く 約4.8km</p> <p>日付: / / 天気: 歩数:</p> <p>歩行時間: エネルギー消費量:</p> <p>メモ:</p>	<p>コース6 暗渠に生まれた緑道を歩く 約10.4km</p> <p>日付: / / 天気: 歩数:</p> <p>歩行時間: エネルギー消費量:</p> <p>メモ:</p>
<p>コース7 祐天寺と競馬場の面影を歩く 約6.0km</p> <p>日付: / / 天気: 歩数:</p> <p>歩行時間: エネルギー消費量:</p> <p>メモ:</p>	<p>エネルギー消費量の算出方法</p> <p>エネルギー消費量(kcal) = 3(METS) × 運動時間(hour) × 体重(kg)</p> <p>※METSは身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位。3METSは普通歩行時(分速67m)に相当します。</p>


オマケ記録表 目黒発「いざ、鎌倉」気分

「目黒区ウォーキングマップ」で紹介した全7コースの総距離は、概ね中目黒～鎌倉間に相当します。歩いたコースを塗りつぶし、ウォーキングを楽しみましょう。



※中目黒～鎌倉間は東急東横線・JR横須賀線のルートを参考にしています。

❗ 睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。



めぐろウォーキングマップ

令和2年2月発行

発行 目黒区

編集 目黒区 健康推進部 健康推進課

文化・スポーツ部 スポーツ振興課

東京都目黒区上目黒二丁目19番15号

電話 03(3715)1111

協力 目黒ウォーキング協会

制作 (株)中央ジオマックス

主要印刷物番号

31-30号

令和元年12月6日