

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

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

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

