

ひと駅歩こうコース

コース概要 ● 約1.9km 約2,710歩 所要時間：約29分 消費カロリー：約87kcal

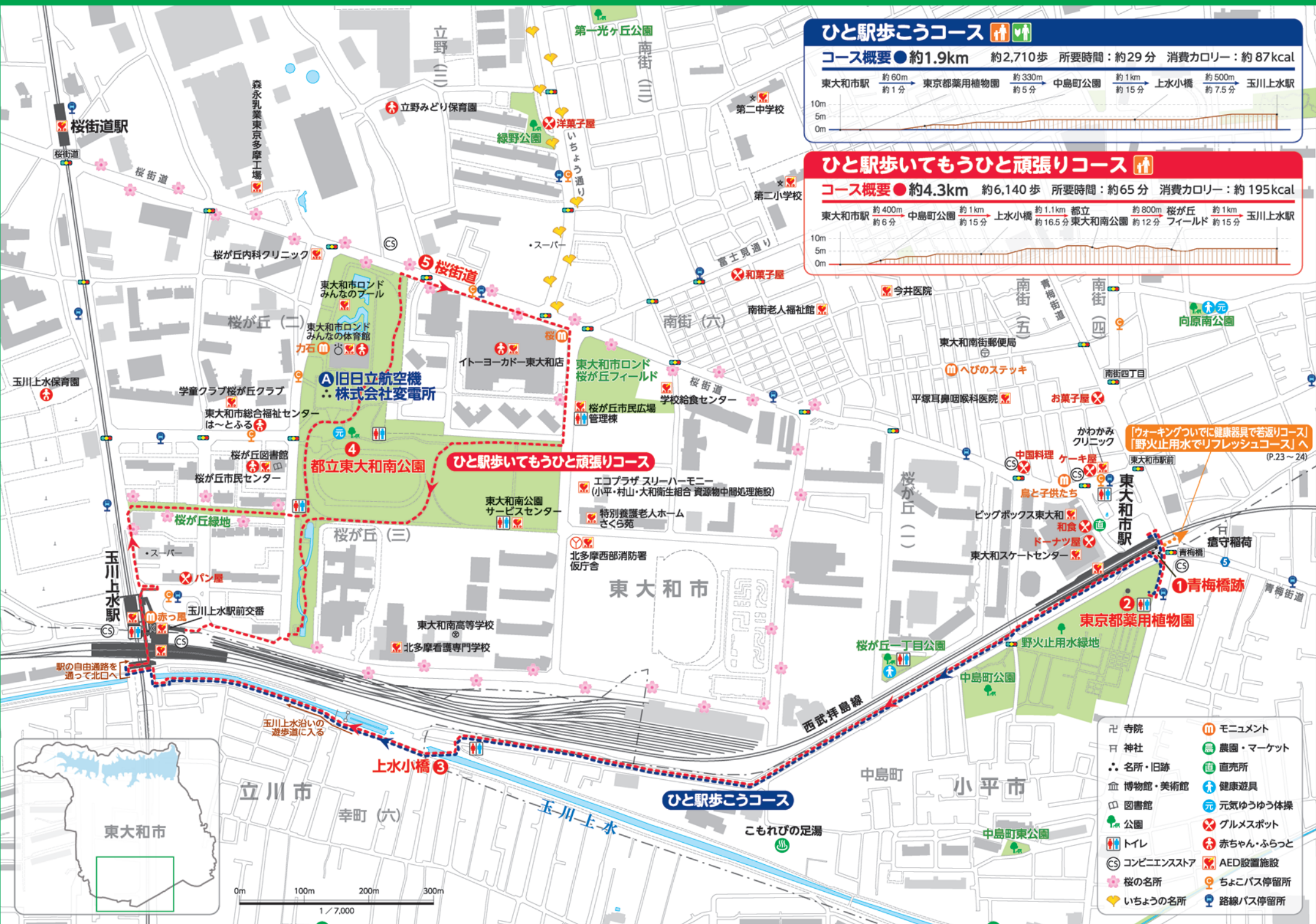
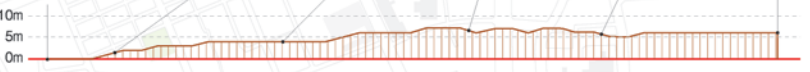
東大和市駅 約60m 約1分 → 東京都薬用植物園 約330m 約5分 → 中島町公園 約1km 約15分 → 上水小橋 約500m 約7.5分 → 玉川上水駅



ひと駅歩いてもうひと頑張りコース

コース概要 ● 約4.3km 約6,140歩 所要時間：約65分 消費カロリー：約195kcal

東大和市駅 約400m 約6分 → 中島町公園 約1km 約15分 → 上水小橋 約1.1km 約16.5分 → 東大和南公園 約800m 約12分 → 桜が丘 フィールド 約1km 約15分 → 玉川上水駅



「ウォーキングついでに健康器具で若返りコース」
「野火止水水でリフレッシュコース」へ
(P.23～24)

- ☪ 寺院
- ☩ 神社
- ⋯ 名所・旧跡
- 🏛 博物館・美術館
- 📖 図書館
- 🌳 公園
- 🚻 トイレ
- 🏪 コンビニエンスストア
- 🌸 桜の名所
- 🏛 寺院
- 🌾 農園・マーケット
- 🚪 直売所
- 🧘 健康遊具
- 🏃 元気ゆうゆう体操
- 🍷 グルメスポット
- 👶 赤ちゃん・ふらっと
- 🚑 AED設置施設
- 🚏 ちよこバス停留所
- 🚏 路線バス停留所
- 🏛 モニュメント
- 🌾 農園・マーケット
- 🚪 直売所
- 🧘 健康遊具
- 🏃 元気ゆうゆう体操
- 🍷 グルメスポット
- 👶 赤ちゃん・ふらっと
- 🚑 AED設置施設
- 🚏 ちよこバス停留所
- 🚏 路線バス停留所

