

《コース特徴》

新荇田より都筑区に入り大きなカヤの木を目印に、梅林、桃畑、桜、新緑、紅葉がきれいで、小川のせせらぎ、池のある散策コースです。大小7つの公園があり、トンボを追っかけたりザリガニをつる子どもの姿も見られます。バードウォッチングや小鳥や虫の音も楽しめます。

《行程》

①荇田第四公園

荇田第四公園



ハーモス荇田の前、富士塚の信号を渡り、まっすぐ進むと、荇田第四公園があり、春は桜がとてもきれいです。

②折田不動公園

折田不動公園



車道右は桃畑、かやの木があり、公園は梅林がきれいです。すべり台、広場もあり子ども達の遊び場があります。

③みずさが丘近隣センター

みずさが丘近隣センター

近隣センターは医院や商店、郵便局、交番があり、生徒やボランティアによる丹精込めた花壇がとてもきれいです。荇田東第一小学校の前は、レンガ敷きの遊歩道で下り坂です。

④ささぶねのみち

鴨池公園・ささぶねのみち

こどもログハウスがあり、新緑・紅葉がとてもきれいで、小川のせせらぎ、池があり、カモ・鯉がいます。夏でも日陰となり、散策する人と行き交うとてもいいコースです。

⑤葛が谷公園

⑧心行寺

⑨みずさが丘

①荇田第四公園



歩行距離：6.9km
歩行時間：1時間43分
消費カロリー：約324kcal

※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

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。

腕は前後に大きく振る

視線は遠くにあげは引く

脚を伸ばすかかところ着地歩幅は出来るだけ広くとる

胸を張る背筋を伸ばす



ストレッチでけが予防・疲労回復

ウォーキングの前後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。



ふともも

わきばら



ふくらはぎ

水分補給も忘れずに!!



お問い合わせ先
青葉福祉保健センター 健康づくり係
横浜市青葉区市ケ尾町31番地4

TEL:045-978-2440 FAX:045-978-2419

<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

14

毎日歩こう! 青葉ウォーキング

四季の自然散歩コース

スタート地点：荇田第四公園
(東急 江田駅・市が尾駅から
バス市71、72系統
「富士塚」下車徒歩5分)



青葉区保健活動推進委員会
横浜美術大学
青葉区役所



四季の自然散歩コース

- よこはまウォーキングポイントリーダー
- スタート地点
- トイレ
- バス停
- 郵便局
- ガソリンスタンド