

# 毎日歩こう！青葉 ウォーキング

## 桜いっぱい満喫コース

桜台公園・もえぎ野公園・もえぎ野ふれあいの樹林

スタート地点：  
もえぎ野公園  
(東急藤が丘駅から  
徒歩8分)



青葉区保健活動推進委員会  
横浜美術大学  
青葉区役所

### 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。



視線は遠くに  
あごは引く

腕は前後に  
大きく振る

胸を張る  
背筋を伸ばす

脚を伸ばす  
かかとから着地  
歩幅は出来るだけ広くとる

### 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。



わきばら

ふくらはぎ

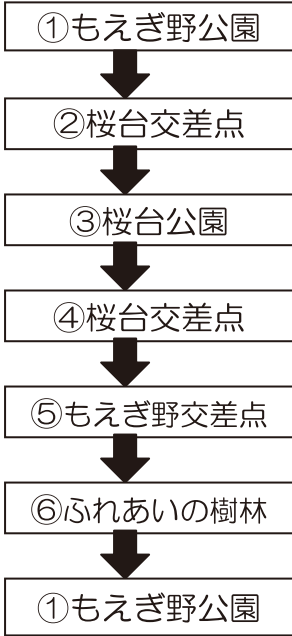
ふともも

水分補給も  
忘れずに！！

### 《コース特徴》

青葉区の静かな住宅地の中に残された貴重な緑地で、四季折々の季節感あふれる気軽な散歩コースです。花見ときには桜のトンネルになり、近隣にはおしゃれな雑貨店、美味しいケーキ屋さん、人気のパン屋さんなどがあります。心地よい汗をかきながら森林浴も楽しめます。

### 《行程》



#### もえぎの公園

青葉区の中央部に位置し、区内で一番大きな池があります。広場は、こどもの遊び場・地域の憩いの場所として訪れる人が多い公園です。



#### 桜台公園・並木道

公園に向かう道はソメイヨシノ・八重桜の並木道が続いています。公園内は森や丘陵・池があり、春には桜・秋には紅葉が楽しめる自然豊かな公園です。



#### もえぎ野ふれあい樹林

箱庭のような樹林ですが、起伏が心地よいところです。樹林からの眺望も素晴らしく、草花や鳥、昆虫の種類も豊富で子供たちの野外学習の宝庫にもなっています。



歩行距離: 3.0km  
歩行時間: 1時間40分  
消費カロリー: 約192kcal

※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

お問い合わせ先  
青葉福祉保健センター 健康づくり係  
TEL: 045-978-2440 FAX: 045-978-2419  
横浜市青葉区市ケ尾町31番地4

<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

森の中歩けます。  
夏は虫が多いので気をつけて  
ください。長袖・長ズボンの  
着用をオススメします。



4月頃の桜の季節が  
とてもキレイです。

# 桜いっぱい満喫コース

## 桜台公園・もえぎ野公園・もえぎ野ふれあいの樹林

