



目次 もくじ

よこはまウォーキングポイント
ポイントリーダー設置場所一覧 4

A 俣野コース 6
距離約8.8km 時間約2時間30分
歩数 ● 約 12,000 歩
消費カロリー 473 kcal

B 名瀬コース 8
距離約10.5km 時間約3時間30分
歩数 ● 約 15,000 歩
消費カロリー 662 kcal

C 汲沢コース 10
距離約7.7km 時間約3時間
歩数 ● 約 11,000 歩
消費カロリー 567 kcal

D 戸塚歴史コース 12
距離約8.3km 時間約2時間30分
歩数 ● 約 12,000 歩
消費カロリー 473 kcal

E 上矢部・鳥が丘コース 16
距離約8.0km 時間約2時間30分
歩数 ● 約 11,000 歩
消費カロリー 473 kcal

F 舞岡里山コース 18
距離約6.3km 時間約2時間
歩数 ● 約 9,000 歩
消費カロリー 378 kcal

G 舞岡川コース 20
距離約4.0km 時間約1時間30分
歩数 ● 約 6,000 歩
消費カロリー 284 kcal

H 下倉田・上倉田コース 22
距離約5.0km 時間約1時間50分
歩数 ● 約 7,000 歩
消費カロリー 346 kcal

I 小雀コース 24
距離約7.2km 時間約2時間30分
歩数 ● 約 10,000 歩
消費カロリー 473 kcal

J 東戸塚コース 26
距離約8.2km 時間約3時間
歩数 ● 約 11,000 歩
消費カロリー 567 kcal

K 柏尾川・八幡山桜コース 28
距離約8.0km 時間約3時間
歩数 ● 約 11,000 歩
消費カロリー 567 kcal

地産地消
ヘルスマイトさんおすすめレシピ 30

※無理なく歩ける時間を想定しています。ただし、休憩時間は含まれません。 ※歩く速度により、所要時間が異なります。
※歩数は、身長160mの人の目安である歩幅72cmを基準として計算しています。
※消費カロリーは体重60kgの人を基準とし、コースはすべて平坦な道と仮定して計算しています。

- ＊ウォーキングポイントリーダー設置場所、●農産物直売所、●富士見スポットについて
- 各ポイントの情報は平成29年10月現在のものであり、予定なく変更される場合がありますのでご了承ください。
 - 地図上に表示されているマークはおおよその位置となっており、実際の位置と必ずしも一致しない場合があります。
 - 戸塚駅周辺のウォーキングポイントリーダー設置店の一部の表示は省略してありますので、P4の「よこはまウォーキングポイントリーダー設置場所一覧」をご参照ください。(地図上のマークに表示されている番号は一覧の番号と一致しています。)
 - 農産物直売所(野菜・果樹)は、それぞれ時期、曜日、時間等限定の直売所がありますのでご注意ください。

