

# 毎日歩こう！青葉ウォーキング

## 自然がいっぱいな遊歩道コース

スタート地点：かたらい宿公園  
(東急 江田駅から徒歩 15分  
市営地下鉄 中川駅から徒歩 12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。



### 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。



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

### 《コース特徴》

このコースはほとんどが緑道で安全で自然とのふれあいを満喫できる遊歩道です。さまざまな樹木や草花が季節ごとの豊かな表情を見せてくれます。特に新緑の美しさは最高です。

### 《行程》

- ①かたらい宿公園 (荇田地域ケアプラザ前)
- ②山崎公園
- ③牛久保西公園
- ④センター北 (ショッピングモール)
- ⑤都筑小学校
- ⑥山崎公園
- ⑦中川西中学校
- ①かたらい宿公園

歩行距離: 5.4km  
歩行時間: 1 時間 21 分  
消費カロリー: 約 255kcal

※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

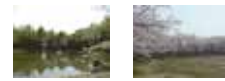
#### 柿の木坂

柿の木坂は山崎公園への入り口で、そこから緩やかな上り坂が続く、まるでどこかの山にハイキングに来たような気分になります。季節ごとに桜、そして新緑、秋には紅葉・落葉ときれいな所です。また、夏はせみの声でにぎやかです。



#### 山崎公園

多目的広場の周りには桜の木があり、桜のお花見シーズンはあちこちで宴会の輪ができるなど、花見客でいっぱい。また、池には釣りを楽しまれる方が多く来ています。時々かわせみが飛んできて小魚を狙っている姿を見かけます。



#### くさぶえの道

幅広い緑地に数本の遊歩道と石組みの小川が流れており、緑地でボール遊びをしたり、小川でザリガニ釣をしたりする親子づれを見かけます。緑地は季節ごとに新緑・紅葉ときれいな自然を満喫させてくれます。



#### 桜並木

季節ごとにいろいろな花(桜、つつじ、はなみずき等)が咲きます。特に桜の時期はきれいな遊歩道です。





# 自然がいっぱいな遊歩道コース



## <中川駅周辺>

- ・喜多川
- ・アカシア
- ・フィットネスハウスパレット中川
- ・(株)Style

## <センター北駅周辺西>

- ・ハックドラッグモザイクモール港北店
- ・健康の京(ショッピングセンターあいたい 2F)
- ・横浜住環境センター株式会社
- ・大協建設(株)
- ・(有)中川不動産
- ・ハックドラッグ港北ミナモ店

- ・クリエイトS・Dセンター北プレミアムヨコハマ店
- ・高橋住宅センター(株)
- ・GALLERY-2 港北店
- ・スーパースポーツゼビオ港北ノースポート・モール
- ・大健商事(株)
- ・横浜市歴史博物館

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 ガソリンスタンド コンビニエンスストア

ブルーライン  
 グリーンライン