

あ る わくわく 歩く るるめ マップ 全域版



- 1 上の原コース&黒目川コース
- 2 落合川コース&たての緑地コース
- 3 六仙公園コース&滝山コース
- 4 下里コース&柳窪コース

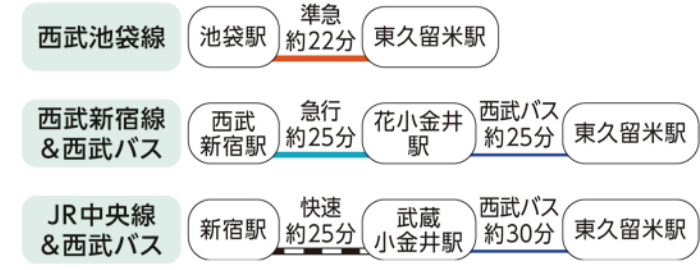
東久留米市の特色

東久留米市は武蔵野台地のほぼ中央にあり、貴重な湧水と清流にめぐまれています。緑豊かな雑木林も数多く残されており、市内ウォークで気軽に武蔵野の自然に触れることができます。

東久留米市の位置&アクセス



都心からのアクセス



※「わくわく歩くるめマップ」は、厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を参考に作成しました。

ウォーキングコースインフォメーション

わくわく 歩く るるめ マップ



わくわく 歩く るるめ マップ



わくわく 歩く るるめ マップ



わくわく 歩く るるめ マップ



上の原コース ~緑あふれる新たなまちへ ほのぼの散歩~



黒目川コース ~小山の歴史と四季を感じる水辺の散策路~



落合川コース ~親子で遊ぼう、ほっこり水辺と湧水~



たての緑地コース ~喧噪の先の緑に偲ぶ昭和の旧跡~



六仙公園コース ~童心にもどろう 東久留米のおへそ~



滝山コース ~まちの木々と森林浴スポット~



下里コース ~下里氷川神社とこもれびの散歩道~



柳窪コース ~柳窪天神社と幻の湧水へつづく木道~



ウォーキングの効果

- 生活習慣病 予防
- 心肺機能 向上
- ストレス 解消

※睡眠不足や体調不良の時は控えましょう。
※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽にできる運動です。国の指針では、成人(20~64歳)の1日の歩数は8,000歩(※1)ですが、東久留米市民で1日8,000歩以上歩いている人は、男性が約3割弱、女性が1割(※2)にとどまっています。1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、20~64歳までの男女に対して、1日8,000歩以上に相当する身体活動を推奨しています。
※2 東久留米市健康増進計画わくわく健康プラン東くるめ(第3次)〈令和7年度~18年度〉



ウォーキング記入欄

コース名					
日付	年	月	日	歩数	約
時間	約	時間	分		

コース名					
日付	年	月	日	歩数	約
時間	約	時間	分		

コース名					
日付	年	月	日	歩数	約
時間	約	時間	分		

わくわく歩くるめマップ 情報は
こちらから

わくわく歩くるめマップ

東久留米市全域8コース

コースの特徴

河川	湧水	公園	木・緑地
桜	神社	寺院	ファミリー

凡例

X 交番	⌘ 寺院	🚻 トイレ
🏥 救急病院	🎓 学校	♿ だれでもトイレ
📮 郵便局	👶 幼稚園	🚏 主なバス停
🏯 神社	👦 保育園	

● 東京の名湧水57選
💧 水量の多い湧水点
🌳 東久留米の名木百選

🌸 桜
🏯 国登録文化財
📍 主な東久留米市指定文化財

※各コースのカロリー消費量はウォーキング10分=30kcal(体重60kg、歩幅70cmの場合)、時間は時速4km、歩数は1歩=70cmで算出しています。

柳窪コース
～柳窪天神社と幻の湧水へつづく木道～

距離 約3.4km 時間 約51分
歩数 約4,860歩 カロリー消費量 約153kcal

下里コース
～下里氷川神社とこもれびの散歩道～

距離 約3.0km 時間 約45分
歩数 約4,290歩 カロリー消費量 約135kcal

黒目川コース
～小山の歴史と四季を感じる水辺の散策路～

距離 約3.0km 時間 約45分
歩数 約4,290歩 カロリー消費量 約135kcal

上の原コース
～緑あふれる新たなまちへほのぼの散歩～

距離 約4.6km 時間 約1時間9分
歩数 約6,570歩 カロリー消費量 約207kcal

落合川コース
～親子で遊ぼう、ほっこり水辺と湧水～

距離 約2.8km 時間 約42分
歩数 約4,000歩 カロリー消費量 約126kcal

たての緑地コース
～喧噪の先の緑に偲ぶ昭和の旧跡～

距離 約2.2km 時間 約33分
歩数 約3,140歩 カロリー消費量 約99kcal

六仙公園コース
～童心にもどろう 東久留米のおへそ～

距離 約2.0km 時間 約30分
歩数 約2,860歩 カロリー消費量 約90kcal

滝山コース
～まちの木々と森林浴スポット～

距離 約4.2km 時間 約1時間3分
歩数 約6,000歩 カロリー消費量 約189kcal

わくわく歩くるめマップ

3

六仙公園コース
距離 約2.0km

スタート

イオンモール
東久留米バス停六仙公園
芝生広場

ゴール

生涯学習
センター滝山コース
距離 約4.2km

スタート

西部地域
センター南町緑地
保全地域

ゴール

西部地域
センター

【東久留米駅とスタート・ゴール間のアクセス】

● 東久留米駅西口 バス約10分 → イオンモール東久留米

● 東久留米駅西口 バス約2分 → 中央図書館 徒歩約3分 → 生涯学習センター

● 東久留米駅西口 バス約15分 → 団地センター 徒歩約3分 → 西部地域センター

※ 東久留米駅西口には市営の一時利用駐輪場があります。

ウォーキングの効果

生活習慣病
予防心肺機能
向上ストレス
解消

など

※ 睡眠不足や体調不良の時は控えましょう。

※ 慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

あと10分歩こう！

「歩く」ことは手軽にできる運動です。国の指針では、成人(20～64歳)の1日の歩数は8,000歩(※1)ですが、東久留米市民で1日8,000歩以上歩いている人は、男性が約3割弱、女性が1割(※2)にとどまっています。1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

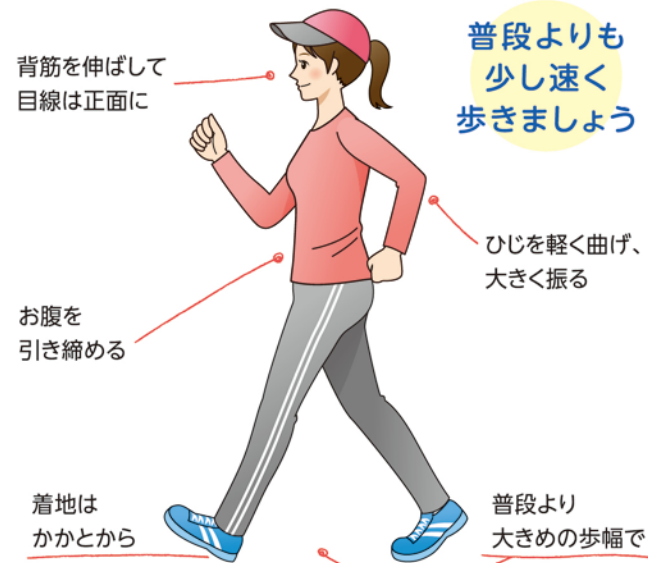
※1 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、20～64歳までの男女に対して、1日8,000歩以上に相当する身体活動を推奨しています。

※2 東久留米市健康増進計画わくわく健康プラン東くるめ(第3次)〈令和7年度～18年度〉

発行：令和7年3月 制作：東久留米市健康づくり推進部
東久留米市福祉保健部健康課 ☎ 042-477-0022

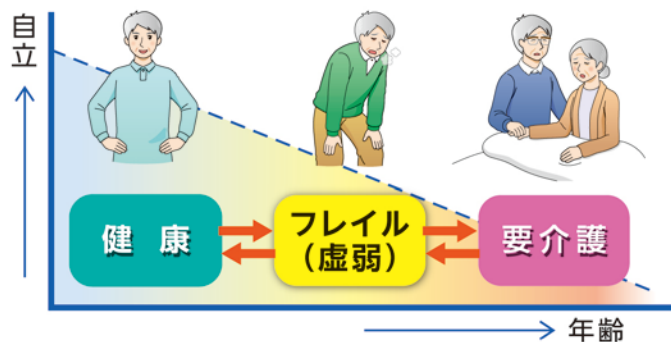
※「わくわく歩くるめマップ」は、厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を参考に作成しました。

理想的なウォーキングフォーム



一生自分の足で歩こう！ずっと健康のための3要素 ～フレイルを予防しよう～

フレイルとは… 年齢とともに筋力や心身の活力が低下して、要介護状態に近づくことをフレイル(虚弱)と言います。



① バランスの良い食事

● 主食・主菜・副菜を揃えて1日3食たべましょう。

運動はじめ

30分～60分前に食事をとっておくと筋肉づくりに効果的！

運動おわり

すみやかに『たんぱく質+糖質』を補給すると疲労回復、筋肉量アップに！

骨づくりも大切！

1日1回はコップ1杯の牛乳かヨーグルトを意識的に摂ろう！

運動後におすすめ！お手軽食

いなり寿司2個+
牛乳多めに1杯
(250ml)鮭おにぎり1個+
豆乳多めに1杯
(250ml)ツナサンド2個+
100%ジュース
1杯

水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。
水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。
ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。

靴の履き方

① 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくる



② かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締める



③ 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定する



② 適度な運動

● 適度な運動は、認知症予防にも繋がります。

おすすめ簡単筋トレ

● 呼吸を止めないように注意！
● 週3日・1日30回(10回×3セット)を目標に、少ない回数から始めましょう。

スクワット

顔を上げて正面を向き、背筋を伸ばす

膝と爪先は同じ向きで、膝が爪先より前に出ないようにする



① 椅子にお尻がつくすれすれまで、ゆっくり下げる

② ゆっくり腰を上げる

脚上げ

爪先を天井に向ける



① 椅子に浅く腰かけて背筋を伸ばす

② できるだけ膝を伸ばして片方の足を上げ、ゆっくりと床すれすれまで下ろす

東久留米市のご当地体操 わくわくすこやか体操

「わくわくすこやか体操」は、東久留米市リハビリテーション協議会の理学療法士が作成し、市民の皆さんと取り組んでいる東久留米市のご当地体操です。自宅や外出などさまざまな機会でも、無理なく、楽しく介護予防・フレイル予防に取り組みます。各地域包括支援センターでは、「わくわくすこやか体操」の自主グループ立ち上げサポートなどを行っています。

↑ 詳しい情報は
こちらから！

③ コミュニケーション

● 人や社会と繋がることで活気や気力が湧き、心も体も元気になります。



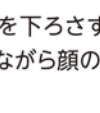
ストレッチをしよう

歩く前に！ ～ケガを防ぎ、代謝を上げ脂肪を燃やすストレッチ～

① 肩甲骨周り

● ①～④を10回繰り返す

① 手のひらを内向きにして、腕をまっすぐ上に伸ばす

② 手のひらを外向きにしなが
ら肘を曲げる④ ②と同じ
姿勢③ 腕を下ろさず、手のひらを内向き
しながら顔の前であわせる

② 脚の前面・後面

● アキレス腱伸ばしから、膝をさらに深く曲げて3秒キープ
● 左右の脚それぞれ行う

① 足をゆっくり
前に踏み出す② 太ももが水平に
なるくらい、腰
を深く落とす

③ 足首

● 両足の外回し、内回しを行う

歩いた後に！ ～筋肉の疲れをとるストレッチ～

① アキレス腱伸ばし・伸脚

● ゆったり呼吸しながら、気持ちが良い程度に伸ばす

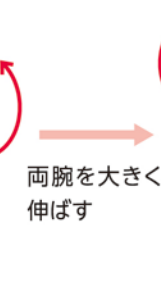
爪先を天井に向ける

かかとを地面につける



② 肩回し

● 顔の前で左右の腕が交差するように、10回まわす

両腕を大きく
伸ばすわくわく
歩くるめ
マップ

情報はコチラから



東久留米市

わくわく歩くるめマップ

3 六仙公園コース&滝山コース

カワセミ
カワセミは清流の宝
石とも称される美し
い鳥です

 **滝山コース**
～まちの木々と森林浴スポット～

距離 約4.2km 時間 約1時間3分
歩数 約6,000歩 カロリー消費量 約189kcal

スタート 西部地域センター

↓ 約0.2km 約3分

1 滝山中央通り

↓ 約0.4km 約6分

2 滝山公園

↓ 約0.4km 約6分

3 つばき公園

↓ 約0.6km 約9分

4 庚申塔

↓ 約0.6km 約9分

5 南町緑地保全地域

↓ 約1.2km 約18分

6 遊歩道

↓ 約0.8km 約12分

ゴール 西部地域センター



1 滝山中央通り
滝山から前沢を東西につなぐ道。ケヤキ並木が美しい。



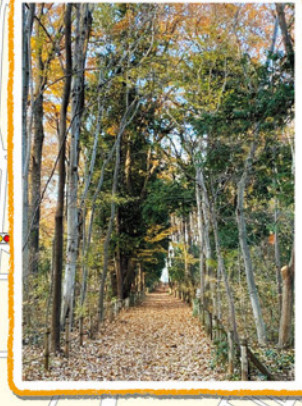
2 滝山公園
車止めを過ぎて左折し、南北を結ぶ遊歩道を進みます。



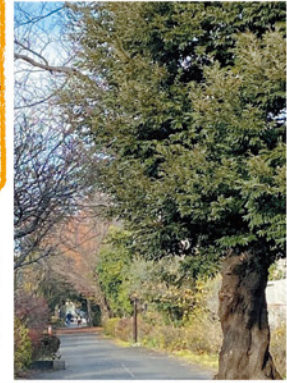
3 つばき公園
春先にはツバキがきれいに咲き誇る。「東久留米の名木百選」に選ばれたエノキの木があり、その大きさに圧倒されます。
※エノキは、令和5年8月に伐採されています。



4 庚申塔
左側に公園が続きます。なだらかな上り坂を進み、三叉路を右折します。



5 南町緑地保全地域
クヌギ・コナラ・エゴノキなどを主体とした約11,000平方メートルの保存地域。空気が澄んだ緑地は、森林浴にぴったり。夏でも涼しく、鳥のさえずりも聞こえる癒しの空間。(散策自由)



6 遊歩道
市内に点在する遊歩道は、季節ごとに木々や花の移ろいが楽しめ、気持ち良い散歩コースとなっている。



六仙公園コース

スタート イオンモール東久留米バス停

↓ 約1.0km 約15分

1 六仙公園芝生広場

↓ 約0.2km 約3分

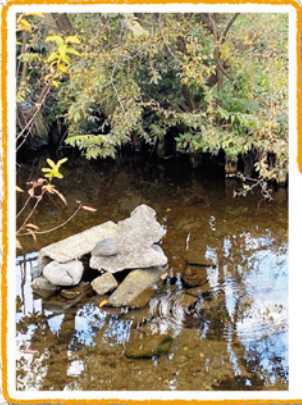
2 六仙公園縄文の丘

↓ 約0.4km 約6分

3 神明山公園

↓ 約0.4km 約6分

ゴール 生涯学習センター



3 神明山公園
住宅地の中にある小さな水辺の公園。きれいな水の中には小さな魚が泳ぎ、水面には湧水がつくる美しい波紋が見られる。



2 六仙公園縄文の丘



1 六仙公園芝生広場
市のほぼ中央に位置する広大な公園。緑が生い茂る広場があり、子どもから大人までのんびり散策が楽しめる。縄文時代中期の集落跡である六仙遺跡が保存・整備されている。



3 神明山公園



1 六仙公園芝生広場



2 六仙公園縄文の丘



3 神明山公園



1 六仙公園芝生広場



2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園

1 六仙公園芝生広場

2 六仙公園縄文の丘

3 神明山公園



ちょっと実行、
ずっと健康。

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

地図調製 株式会社 中央ジオマックス

コースの特徴

河川

湧水

公園

木・緑地

桜

神社

寺院

ファミリー

凡例

× 交番

救急病院

郵便局

神社

寺院

学校

幼稚園

保育園

トイレ

だれでもトイレ

主なバス停

東京の名湧水57選

水量の多い湧水点

東久留米の名木百選

桜

国登録文化財

主な東久留米市指定文化財

〔測量法に基づく国土地理院長承認(使用) R 1〕Hs 1020J