

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

西武池袋線	池袋駅	準急	約22分	東久留米駅
西武新宿線 & 西武バス	西武新宿駅	急行	約25分	花小金井駅
JR中央線 & 西武バス	新宿駅	快速	約25分	武蔵小金井駅
		西武バス	約30分	東久留米駅

※「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

1



ダイヤモンド富士

わくわく 歩く るるめ マップ

2



ホトケドジョウ

わくわく 歩く るるめ マップ

3



カワセミ

わくわく 歩く るるめ マップ

4



柳久保小麦

上の原コース ~緑あふれる新たなまちへ ほのぼの散歩~



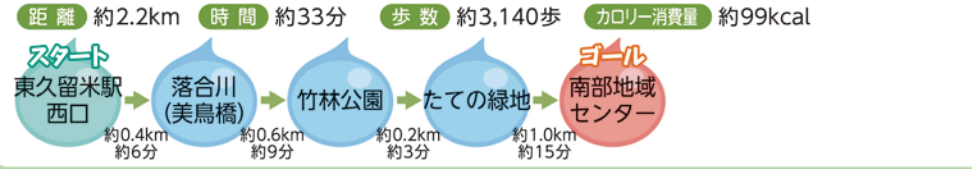
黒目川コース ~小山の歴史と四季を感じる水辺の散策路~



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~



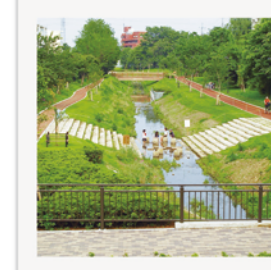
黒目川



落合川いこいの水辺



六仙公園芝生広場



しんやま親水広場

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



東久留米市

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

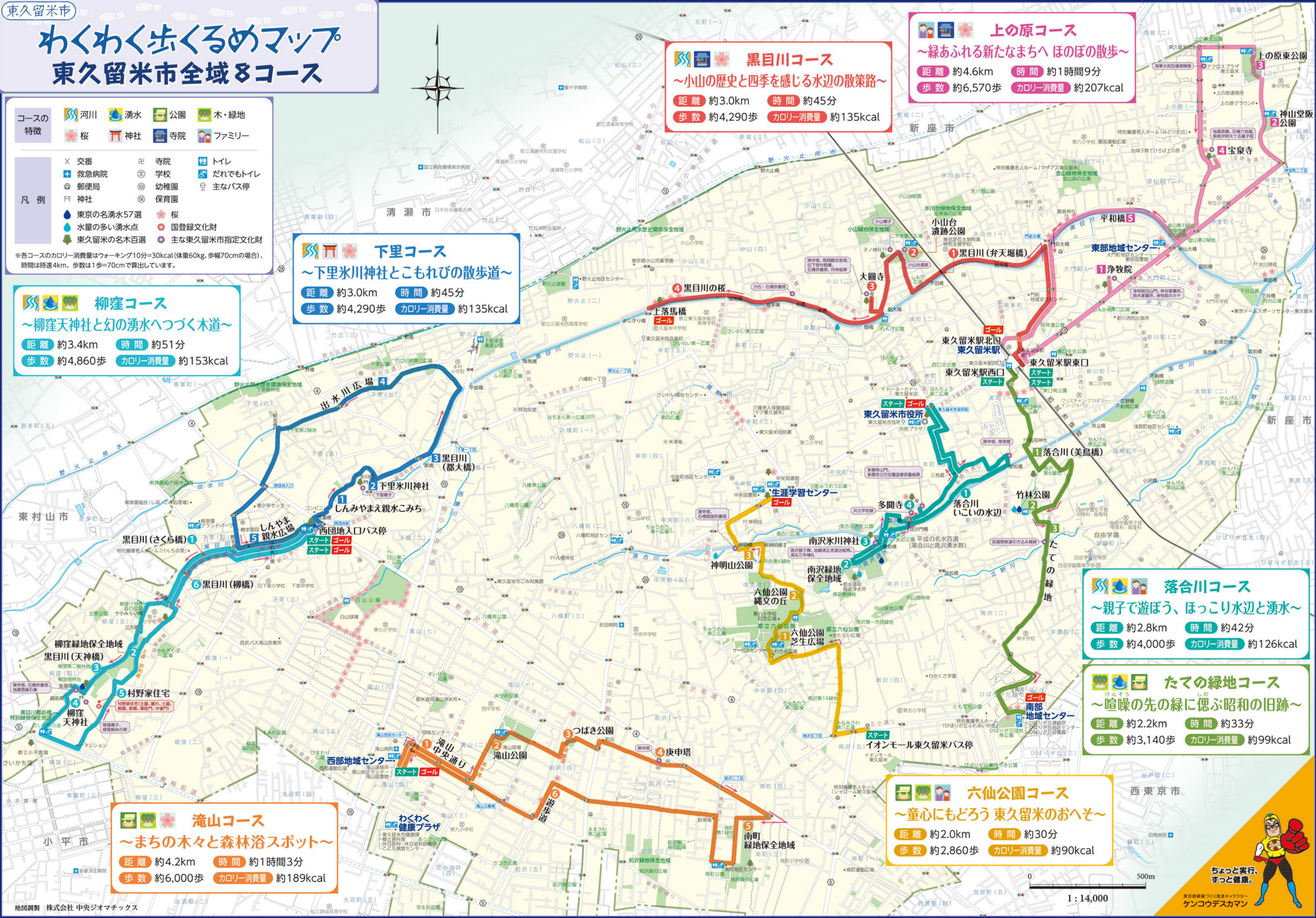
～童心にもどろう 東久留米のおへそ～

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

1

湧水の妖精
るめちゃん
「東久留米市地域資源PRキャラクター」

上の原東公園

上の原コース
距離 約4.6km

スタート

東久留米駅
東口上の原
東公園

ゴール

東久留米駅
北口黒目川コース
距離 約3.0km

スタート

東久留米駅
東口小山台
遺跡公園

ゴール

上落馬橋

【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5分 → 八幡町一丁目 徒歩約6分 → 上落馬橋
- 東久留米駅 電車約2分 → 清瀬駅 徒歩すぐ → 清瀬駅南口
バス約4分 → 東久留米総合高校 徒歩約3分 → 上落馬橋

※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。

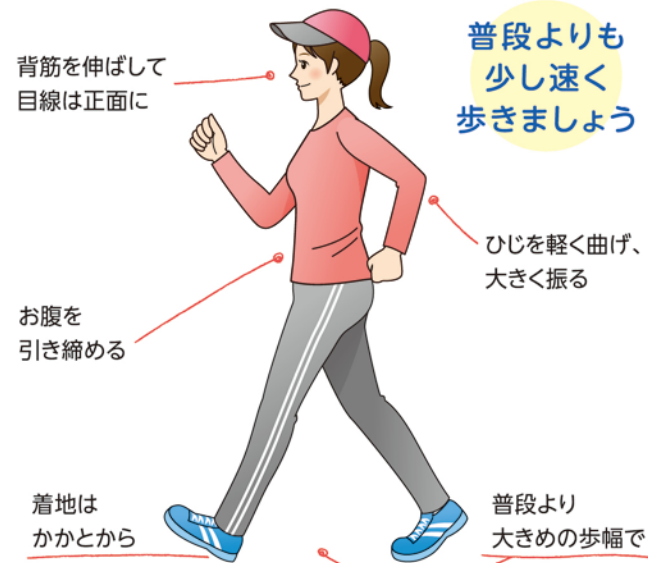
※1 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、20～64歳までの男女に対して、1日8,000歩以上に相当する身体活動を推奨しています。

※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会
東久留米市福祉保健部健康課 ☎ 042-477-0022

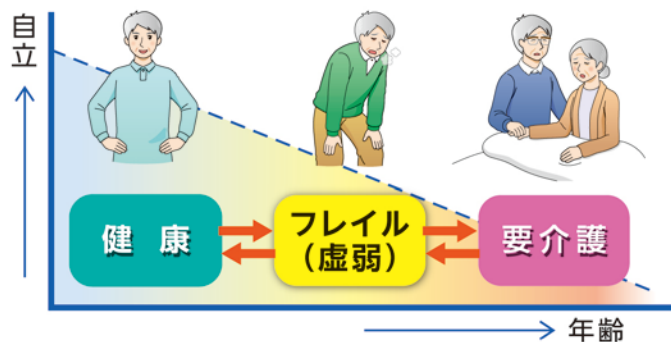
※「わくわく歩くるめマップ」は、厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を参考に作成しました。

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



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めます。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

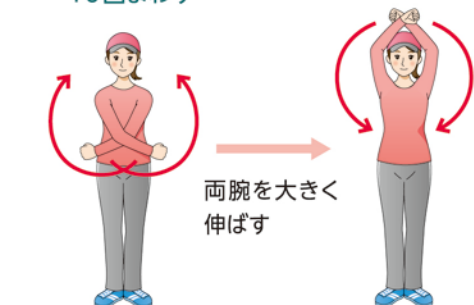
- ゆったり呼吸しながら、気持ちが良い程度に伸ばす

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



わくわく
歩くるめ
マップ

情報はコチラから



わくわく歩くるめマップ

1 上の原コース&黒目川コース



ダイヤモンド富士
富士山へ沈む夕日が
ダイヤモンドのように
輝く光景です

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

スタート 東久留米駅東口

- ↓ 約1.0km 約15分
- 1 黒目川 (弁天堀橋)
- ↓ 約0.4km 約6分
- 2 小山台遺跡公園
- ↓ 約0.4km 約6分
- 3 大圓寺
- ↓ 約1.0km 約15分
- 4 黒目川の桜
- ↓ 約0.2km 約3分

ゴール 上落馬橋



4 黒目川の桜



3 大圓寺

東久留米七福神の寿老人・福祿寿・恵比寿が祀られている。厄除けにご利益のある元三大師を祀り、石塔や市内最古の庚申塔もある。(境内自由)

2 小山台遺跡公園

縄文時代中期の竪穴住居が発掘された公園。見晴らしがよく、春は桜・秋はどんぐり拾いを楽しめる。

1 黒目川 (弁天堀橋)

市の名前の由来となる川。川沿いに遊歩道があり、春の桜・秋は銀杏の観賞を楽しめる。



4 宝泉寺

東久留米七福神の弁財天がある。市指定有形民俗文化財の地藏菩薩が祀られている。(境内自由)



3 上の原東公園

上の原地区には複合商業施設や温浴施設などがあり、憩いの場となっている。



1 浄牧院

東久留米七福神の大黒天がある。樹齢400年のカヤの大樹はパワースポットとして親しまれている。(境内自由)

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

スタート 東久留米駅東口

- ↓ 約0.6km 約9分
- 1 浄牧院
- ↓ 約1.2km 約18分
- 2 神山堂阪公園
- ↓ 約0.2km 約3分
- 3 上の原東公園
- ↓ 約1.0km 約15分
- 4 宝泉寺
- ↓ 約0.6km 約9分
- 5 平和橋
- ↓ 約1.0km 約15分

ゴール 東久留米駅北口

※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。



ちょっと実行、
ずっと健康。

東京都市圏づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

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	〒 郵便局	Ⓜ 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
------	-------	------	-------	-------	-------	-----------	---------	-------------	------------	-------------	-----	----------	----------------