



- 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 西武バス 約25分 東久留米駅

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

わくわく歩くめマップ

1

わくわく歩くめマップ

2

わくわく歩くめマップ

3

わくわく歩くめマップ

4

わくわく歩くめマップ

上の原コース ~緑あふれる新たなまちへ ほのぼの散歩~

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 → 浄牧院 → 神山堂阪公園 → 上の原東公園 → 宝泉寺 → 平和橋 → 東久留米駅 北口 ゴール

約0.6km 約1.2km 約0.2km 約1.0km 約0.6km 約1.0km



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 → 黒目川(弁天堀橋) → 小山台遺跡公園 → 大圓寺 → 黒目川の桜 → 上落馬橋 ゴール

約1.0km 約0.4km 約0.4km 約1.0km 約0.2km



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

スタート 東久留米市役所 → 落合川(いこいの水辺) → 南沢緑地保全地域 → 南沢氷川神社 → 多聞寺 → 東久留米市役所 ゴール

約1.0km 約0.6km 約0.2km 約0.2km 約0.8km



たての緑地コース ~喧騒の先の緑に懐ぶ昭和の旧跡~

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

スタート 東久留米駅 西口 → 落合川(美鳥橋) → 竹林公園 → たての緑地 → 南部地域センター ゴール

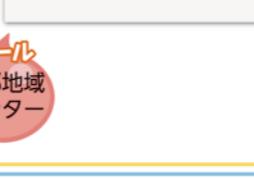
約0.4km 约0.6km 约0.2km 约1.0km

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

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 → 六仙公園 繩文の丘 → 神明山公園 → 生涯学習センター ゴール

約1.0km 约0.2km 约0.4km 约0.4km



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 → 滝山中央通り → 滝山公園 → つばき公園 → 庚申塔 → 南町緑地保全地域 → 遊歩道 → 西部地域センター ゴール

約0.2km 约0.4km 约0.4km 约0.6km 约0.6km 约1.2km 约0.8km

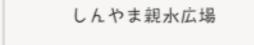


下里コース ~下里氷川神社とこもれびの散歩道~

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

スタート 西団地入口バス停 → しんみやまえ親水こみち → 下里氷川神社 → 黒目川(都大橋) → 出水川広場 → しんやま親水広場 → 西団地入口バス停 ゴール

約0.2km 约0.4km 约0.2km 约0.8km 约0.4km



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

スタート 西団地入口バス停 → 黒目川(さくら橋) → 柳窪緑地保全地域 → 黒目川(天神橋) → 柳窪天神社 → 村野家住宅 → 黒目川(柳橋) → 西団地入口バス停 ゴール

約0.6km 约0.4km 约0.2km 约0.6km 约0.8km 约0.6km



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久留米(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 步

時間 約 時間 分

コース名

日付 年 月 日 步数 約 步

時間 約 時間 分

コース名

日付 年 月 日 步数 約 步

時間 約 時間 分

わくわく歩くめマップ 情報は
コチラから



東久留米市

わくわく歩くるめマップ 東久留米市全域8コース

コースの特徴
河川 源水 公園 木・緑地
桜 神社 寺院 ファミリー

凡例
X 交番 + 救急病院 ○ 学校 ■ 寺院 □ トイレ
+ 救急病院 ○ 学校 ■ 寺院 □ トイレ
□ 郵便局 ○ 幼稚園 ■ 保育園
■ 神社 ○ 国登録文化財
● 東京の名湧水57選 ● 桜
● 水量の多い湧水点 ● 国登録文化財
● 東久留米の名木百選 ● 主な東久留米市指定文化財

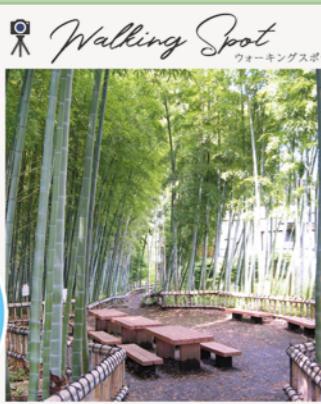
※各コースのカロリー消費量はウォーキング10分=30kcal(体重60kg、歩幅70cmの場合)、時間は時速4km、歩数は1歩=70cmで算出しています。

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



わくわく歩くるめマップ



2

竹林公園

落合川コース
距離 約2.8km
スタート 東久留米市役所 南沢緑地
ゴール 東久留米市役所

たつの緑地コース
距離 約2.2km
スタート 東久留米駅 西口 竹林公園
ゴール 南部地域センター

[東久留米駅とスタート・ゴール間のアクセス]

- 東久留米駅 徒歩約6分 東久留米市役所
- 東久留米駅 電車約2分 ひばりヶ丘駅 徒歩すぐ ひばりヶ丘駅
バス約8分 ひばりヶ丘駅 南沢駅 徒歩約3分 南部地域センター

※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。

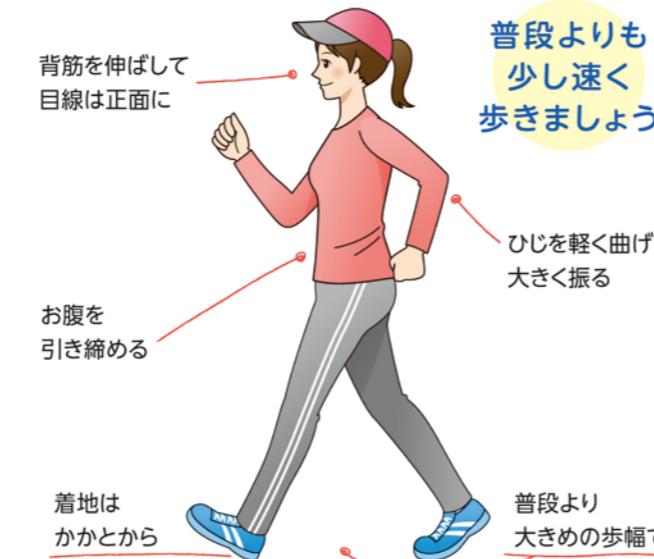
※1 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、20~64歳までの男女に対して、1日8,000歩以上に相当する身体活動を推奨しています。

※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

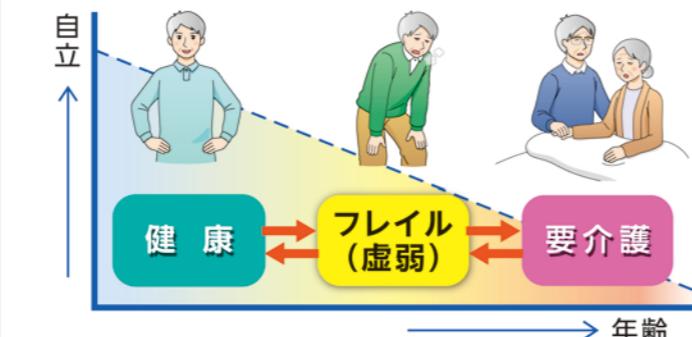
※「わくわく歩くるめマップ」は、厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を参考に作成しました。

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分前に食事をとつ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

- 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくる
- 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
- 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかりと固定する



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
- 椅子にお尻がくっすれすれまで、ゆっくり下げる
 - ゆっくり腰を上げる

脚上げ

- 爪先を天井に向ける
- 椅子に浅く腰かけて背筋を伸ばす
 - できるだけ膝を伸ばして片方の脚を上げ、ゆっくりと床すれば下ろす

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、市民の皆さんと一緒に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、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。

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。



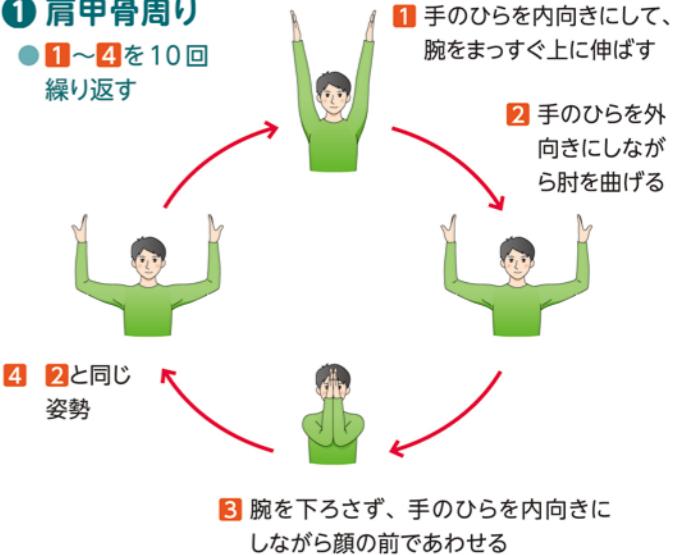
ストレッチをしよう

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



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 脚をゆっくり前に踏み出す



③ 足首

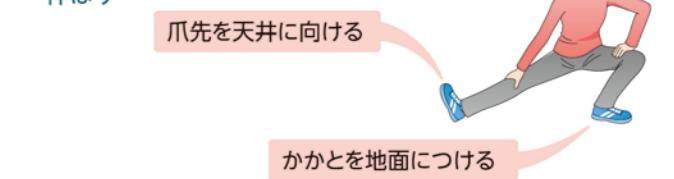
- 両足の外回し、内回しを行う

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

- ゆっくり呼吸しながら、気持ちが良い程度に伸ばす



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



東久留米市

わくわく歩くるめマップ

2 落合川コース&たての緑地コース

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

スタート 東久留米市役所

約1.0km 約15分

1 落合川いこいの水辺 約0.6km 約9分

2 南沢緑地保全地域 約0.2km 約3分

3 南沢氷川神社 約0.2km 約3分

4 多聞寺 約0.8km 約12分

ゴール 東久留米市役所



3 南沢氷川神社

旧南沢村の鎮守。古来より湧水の守護神として祀られ、4年に一度、江戸時代から伝わる郷土芸能、南沢獅子舞が奉納される。(境内自由)



2 南沢緑地保全地域

日量約1万トンの流量の南沢湧水群があり、雑木林につつまれ真夏でも涼しく感じられるヒーリングスポット。(散策自由)



4 多聞寺

東久留米市七福神の毘沙門天尊がある。江戸時代末期に造営された山門が現存している。(境内自由)



1 落合川いこいの水辺

直接水辺に降りて、透き通った水の中で川遊びが楽しめる。



1 落合川(美鳥橋)

たての緑地コース
~喧噪の先の緑に惚ぶ昭和の旧跡~

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

スタート 東久留米駅西口

約0.4km 約6分

1 落合川(美鳥橋) 約0.6km 約9分

2 竹林公園 約0.2km 約3分

3 たての緑地 約1.0km 約15分

ゴール 南部地域センター



2 竹林公園

珍しい竹の公園で、数多くのモウソウチクや、豊かな量の湧水がある。



自由学園

「東京都選定歴史的建造物」に選定された昭和初期の5棟の木造校舎は、フランク・ロイド・ライトの弟子遠藤新が設計。今も現役で大事に使用されている。
(通常は非公開。5月にキャンパス開放をするイベントあり。HPで要確認。)

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 卍 寺院
+ 救急病院 ○ 学校
□ 郵便局 ◎ 幼稚園
■ 神社 ◎ 保育園
△ 東京の名湧水57選 ● 桜
■ 水量の多い湧水点 ● 国登録文化財
● 東久留米の名木百選 ● 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。

「測量法に基づく国土地理院承認(使用) R 1JHs 1020」