

# 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

#### 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	ゴール 東久留米駅北口
	約0.6km 約9分	約1.2km 約18分	約0.2km 約3分	約1.0km 約15分	約0.6km 約9分	約1.0km 約15分	

#### 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 東久留米市役所
	約1.0km 約15分	約0.4km 約6分	約0.4km 約6分	約1.0km 約15分	約0.2km 約3分	約0.2km 約3分	



黒目川

#### わくわく 歩く るるめ マップ

2



ホトケドジョウ

#### 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 東久留米市役所
	約1.0km 約15分	約0.6km 約9分	約0.2km 約3分	約0.2km 約3分	約0.8km 約12分		



落合川いこいの水辺

#### 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
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 南部地域センター
	約0.4km 約6分	約0.6km 約9分	約0.2km 約3分	約1.0km 約15分			

#### わくわく 歩く るるめ マップ

3



カワセミ

#### 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	六仙公園縄文の丘	神明山公園	生涯学習センター		ゴール 生涯学習センター
	約1.0km 約15分	約0.2km 約3分	約0.4km 約6分	約0.4km 約6分			



六仙公園芝生広場

#### 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
	約0.2km 約3分	約0.4km 約6分	約0.4km 約6分	約0.6km 約9分	約0.6km 約9分	約1.2km 約18分	約0.8km 約12分



六仙公園芝生広場

#### わくわく 歩く るるめ マップ

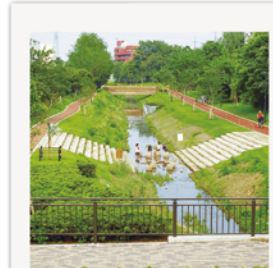
4



柳久保小麦

#### 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	しんみやま親水こみち	下里氷川神社	黒目川(都大橋)	出水川広場	しんみやま親水広場	西団地入口バス停
	約0.2km 約3分	約0.4km 約6分	約0.2km 約3分	約1.0km 約15分	約0.8km 約12分	約0.4km 約6分	



しんみやま親水広場

#### 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)
	約0.6km 約9分	約0.4km 約6分	約0.2km 約3分	約0.2km 約3分	約0.6km 約9分	約0.8km 約12分	約0.6km 約9分

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

### 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 歩
時間	約 時間 分

コース名	
日付	年 月 日
歩数	約 歩
時間	約 時間 分

コース名	
日付	年 月 日
歩数	約 歩
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

× 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



# わくわく歩くめマップ

2



落合川コース  
距離 約2.8km

スタート

東久留米市役所

南沢緑地保全地域

ゴール

東久留米市役所

たての緑地コース  
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 → 南沢 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。

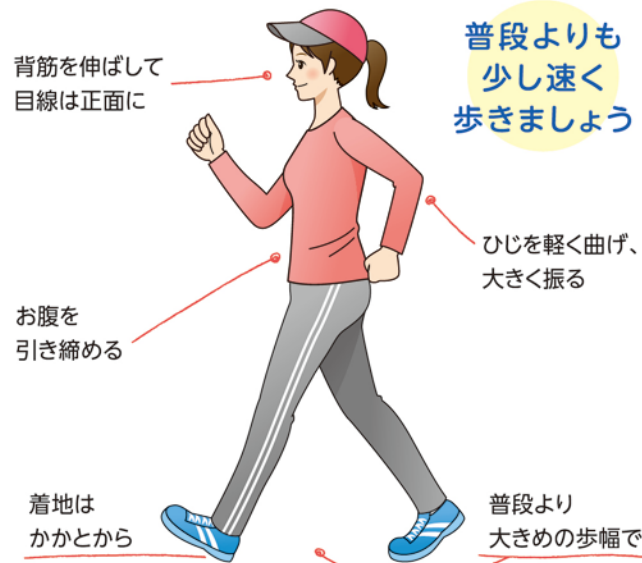
※1 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、20～64歳までの男女に対して、1日8,000歩以上に相当する身体活動を推奨しています。

※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  
東久留米市福祉保健部健康課 ☎ 042-477-0022

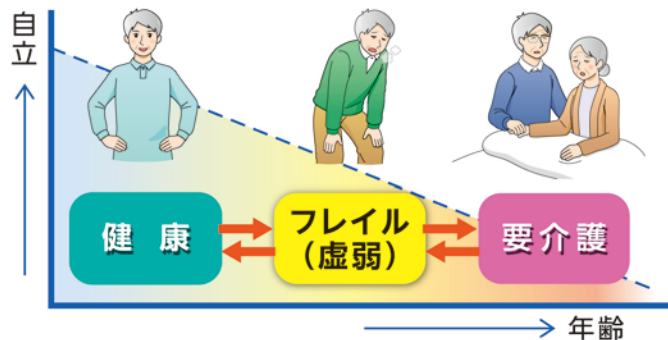
※「わくわく歩くめマップ」は、厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を参考に作成しました。

## 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

●人や社会と繋がすることで活気や気力が湧き、心も体も元気になります。

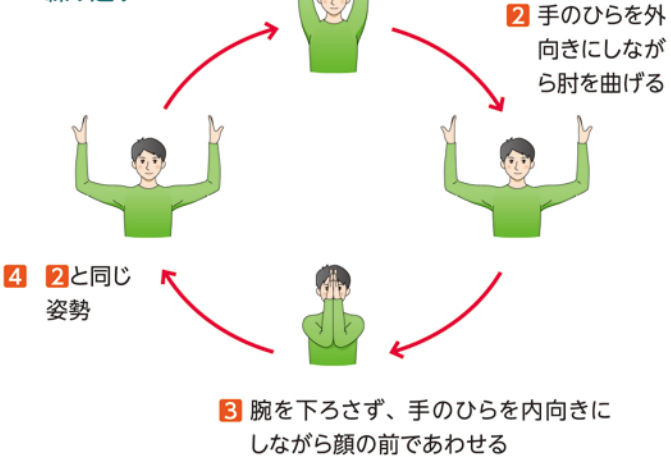


## ストレッチをしよう

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

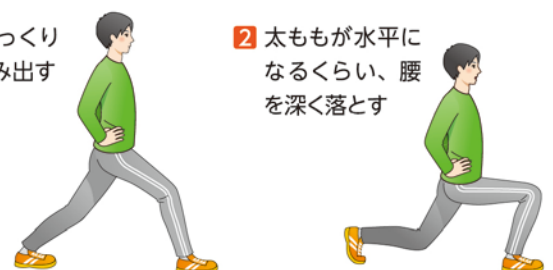


### 2 脚の前面・後面

●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 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

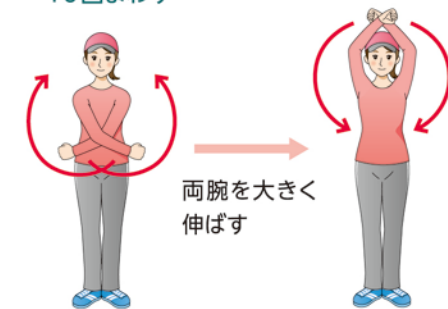
爪先を天井に向ける

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  
歩くめ  
マップ

情報はコチラから





# 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



ホトケドジョウ  
ホトケドジョウは水が  
澄んだ川に生息して  
います

**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



**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)



**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)



**平成の名水百選  
(落合川と南沢湧水群)**  
平成20年(2008年)、全国各地の清澄な  
水資源の中から100ヵ所を環境省が「平成  
の名水百選」として選定。



**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。



毘沙門橋の北側にある信号  
を渡ります。



**③ たての緑地**  
昭和19年(1944年)に敷  
設された旧中島航空金属  
田無製造所への鉄道引き  
込み線跡の一部。季節ご  
との木々や花々を楽しむ  
遊歩道。(散策自由)



**① 落合川(美鳥橋)**

**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

**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・ライド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。)



たての緑地を左折し、郵便  
局の角まで路地を進みます。

コースの 特徴	河川	湧水	公園	木・緑地
凡 例	桜	神社	寺院	ファミリー
×	交番	卍	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	●	桜	
●	水量の多い湧水点	●	国登録文化財	
●	東久留米の名水百選	●	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。

