

5kmコース

凡例	●●● 信号	♂ ♀ トイレ	公園・緑地
	①②③ 観光ポイント		

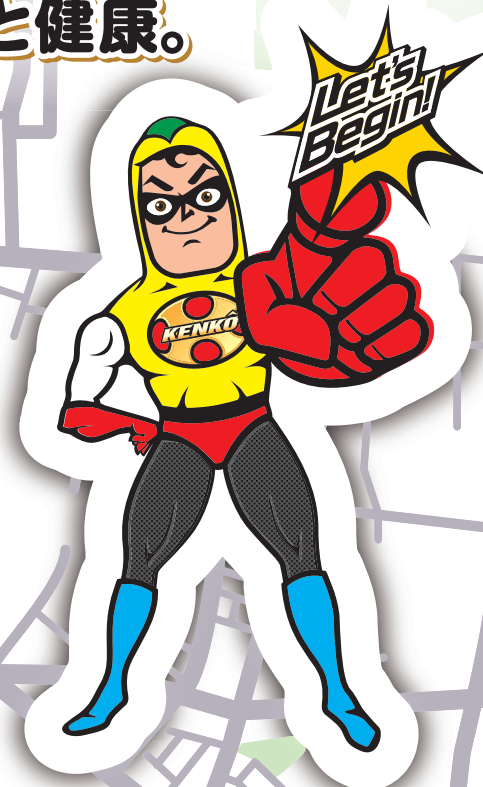
歩 数
5,000m÷0.7m ≒ 7,143歩
所要時間
5÷4=1.25 1.25×60=75分 → 1時間15分
消費カロリー計算
75分×3 = 225kcal

①文京区ふるさと歴史館



ぶんきょうウォーキングマップ

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
ゲンコウデスカマン

※国土地理院地図データより抜粋加工

楽しく・安全に歩くために!

- ・ウォーキングは、交通ルールを守りながら行いましょう。
- ・道によって工事を行っている場合があります。工事を行っている場所を避け、ウォーキングを行ってください。
- ・表示の歩数・所要時間・消費エネルギーは、時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。
- ・別冊「ぶんきょうウォーキングガイドブック」をご参照の上、ウォーキングをお楽しみください。



③東京都水道歴史館

5kmコース

凡例	●●● 信号	♂ ♀ トイレ	公園・緑地
	①②③④ 観光ポイント		

歩 数
5,000m÷0.7m ≒ 7,143歩
所要時間
5÷4=1.25 1.25×60=75分 → 1時間15分
消費カロリー計算
75分×3 = 225kcal

①文京区目白台運動公園



④播磨坂さくら並木



②永青文庫



③肥後細川庭園



※国土地理院地図データより抜粋加工

10km コース

歩数
10,400m ÷ 0.7m ≒ 14,857歩
所要時間
10.4 ÷ 4 = 2.6 2.6 × 60 = 156分 → 2時間36分
消費カロリー計算
156分 × 3 = 468kcal

凡例
● 信号 ● トイレ
■ 公園・緑地
①②③④⑤⑥ 観光ポイント



①六義園



②フェアブル昆虫館



③森鷗外記念館



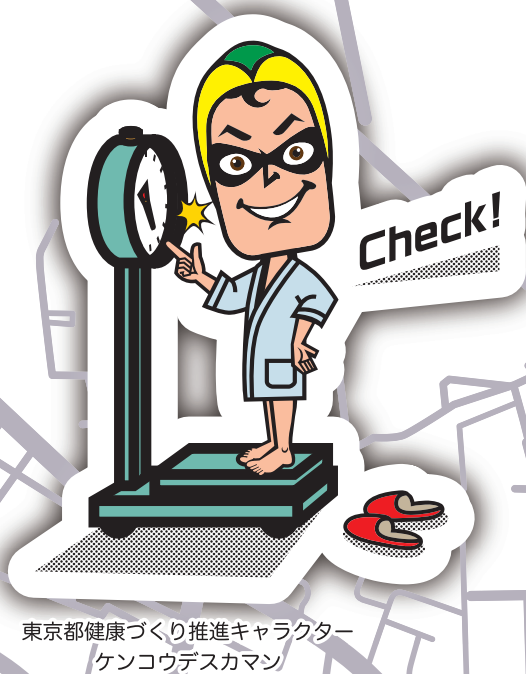
④根津神社



⑤麟祥院・春日局之像



⑥おりがみ会館



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