

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

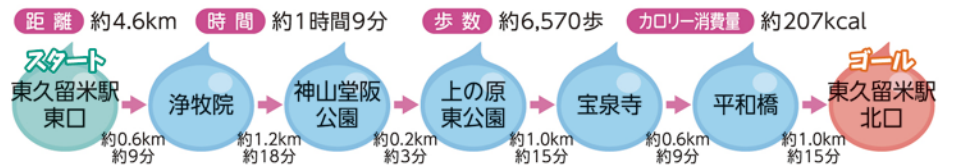
わくわく 歩く るるめ マップ

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~



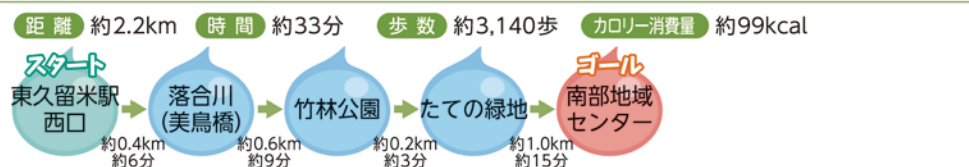
黒目川コース ~小山の歴史と四季を感じる水辺の散策路~



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~



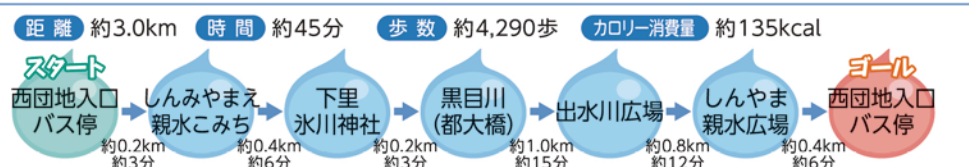
六仙公園コース ~童心にもどろう 東久留米のおへそ~



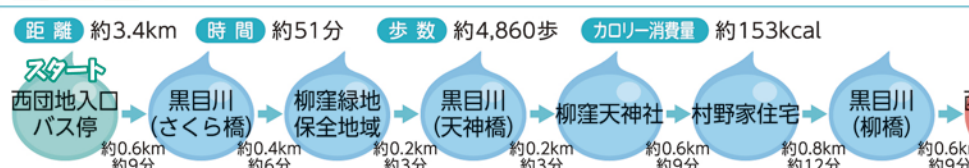
滝山コース ~まちの木々と森林浴スポット~



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 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



湧水の妖精
るるめちゃん
【東久留米市地域資源PRキャラクター】

下里コース
距離 約3.0km
スタート 西団地入口バス停 → しんやま親水広場 → ゴール 西団地入口バス停

柳窪コース
距離 約3.4km
スタート 西団地入口バス停 → 柳窪緑地保全地域 → ゴール 西団地入口バス停

【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 → 西団地入口



※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。

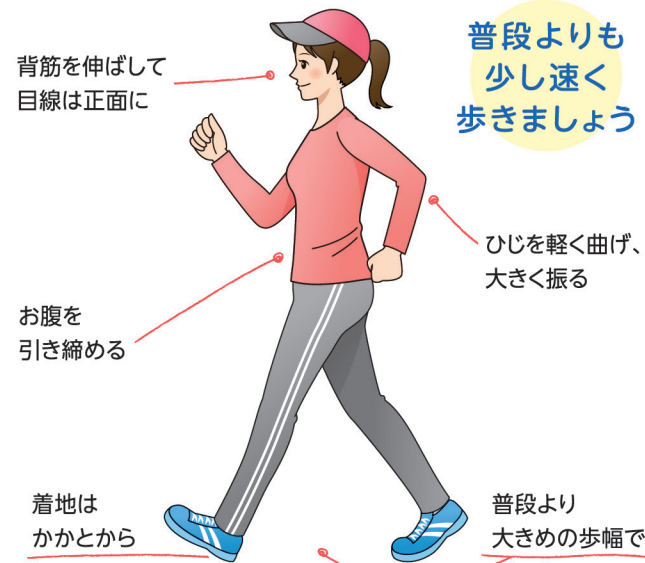
※1 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、20～64歳までの男女に対して、1日8,000歩以上に相当する身体活動を推奨しています。

※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

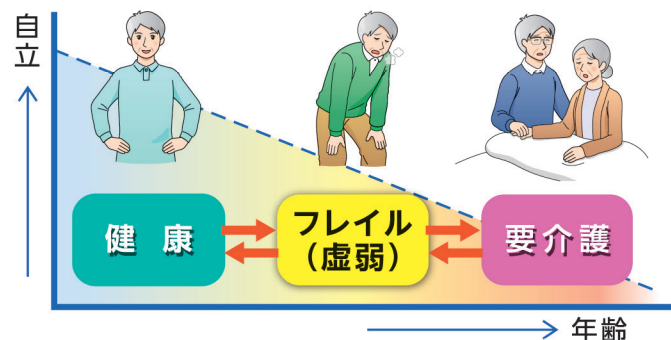
※「わくわく歩くるめマップ」は、厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を参考に作成しました。

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



脚上げ



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に、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。

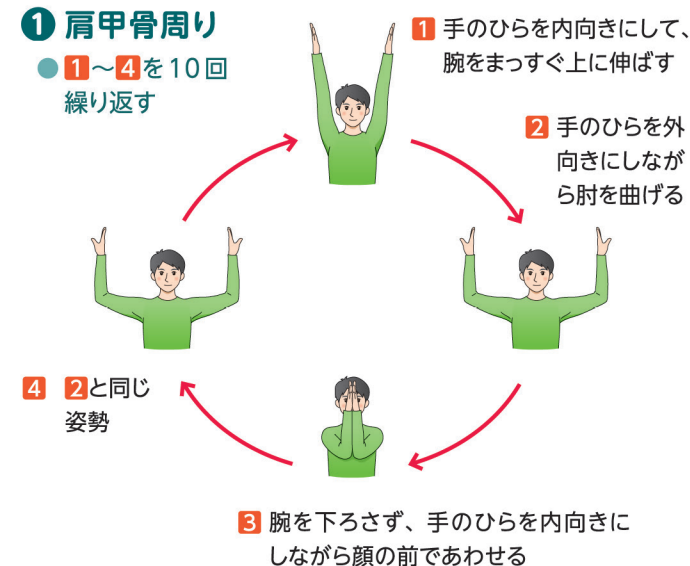


ストレッチをしよう

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



3 足首

- 両足の外回し、内回しを行う

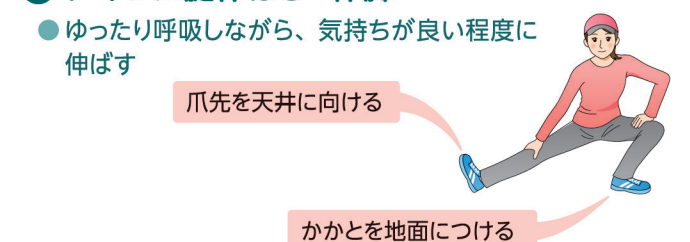
歩いた後に！ ～筋肉の疲れをとるストレッチ～

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

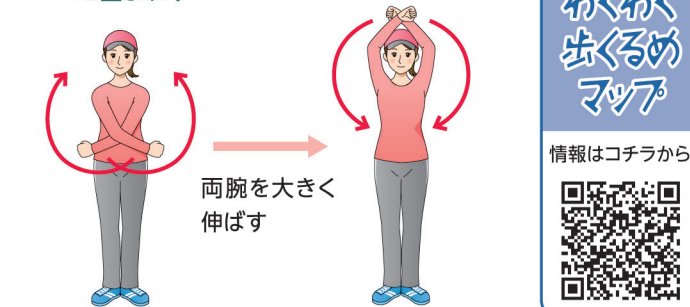
爪先を天井に向ける

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

4 下里コース&柳窪コース



柳久保小麦
江戸時代から食べられていたまぼろしの小麦です

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

- スタート** 西団地入口バス停
- ↓ 約0.6km 約9分
 - ① 黒目川(さくら橋) ↓ 約0.4km 約6分
 - ② 柳窪緑地保全地域 ↓ 約0.2km 約3分
 - ③ 黒目川(天神橋) ↓ 約0.2km 約3分
 - ④ 柳窪天神社 ↓ 約0.6km 約9分
 - ⑤ 村野家住宅 ↓ 約0.8km 約12分
 - ⑥ 黒目川(柳橋) ↓ 約0.6km 約9分
- ゴール** 西団地入口バス停



② 柳窪緑地保全地域
寺社林や屋敷林が寄り集まってまとまった樹林。ケヤキ・シラカシなどが長年育てられ、大木となっている。(散策自由)



④ 柳窪天神社
旧柳窪村の鎮守。境内にある安政4年(1857年)建立の石碑には「来梅(くるめ)」の地名が見られる。参道脇の湧水は「東京の名湧水57選」の一つ。(境内自由)



さいかち窪
小平霊園内の「さいかち窪」と呼ばれる緑地には、黒目川の源流となる湧水があった。今では枯れたと言われる、幻の湧水。(散策自由)



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

1:8,000

地図調製 株式会社 中央ジオマックス



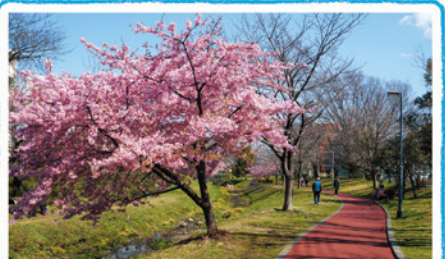
④ 出水川広場
出水川は本村小学校付近で黒目川に合流し、合流部から新宮橋までは暗渠となっている。遊歩道の花壇が人々の目を楽しませてくれる。



② 下里氷川神社
旧下里村の鎮守。境内で盆踊りができる数少ない神社で毎年8月には盆踊りで賑わう。(境内自由)



① しんみやまえ親水こみち
宮裏橋から新宮前通りまでの約400メートルの遊歩道。途中の公園で水分補給や東屋で休憩が可能。早春には梅の花が楽しめる。



⑤ しんやま親水広場
春は河津桜、秋はイチヨウ並木の黄葉、夏には川遊びが楽しめる。川沿いはベビーカーなどでも歩きやすい遊歩道になっている。



2本の大ケヤキに挟まれた道に進みます。



⑤ 村野家住宅
市内に唯一現存する江戸時代の茅葺き民家。慶応2年(1866年)の世直し一揆で襲撃された際の傷が柱などに残っている。国登録有形文化財。 ※個人住宅のため普段は見学不可

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
- ↓ 約0.2km 約3分
 - ① しんみやまえ親水こみち ↓ 約0.4km 約6分
 - ② 下里氷川神社 ↓ 約0.2km 約3分
 - ③ 黒目川(都大橋) ↓ 約1.0km 約15分
 - ④ 出水川広場 ↓ 約0.8km 約12分
 - ⑤ しんやま親水広場 ↓ 約0.4km 約6分
- ゴール** 西団地入口バス停

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	☎	救急病院	☎
+	郵便局	☎	学校	☎
☎	神社	☎	幼稚園	☎
☎	保育園	☎	トイレ	☎
☎	東京都の名湧水57選	☎	水量の多い湧水点	☎
☎	東久留米の名木百選	☎	国登録文化財	☎
☎	主な東久留米市指定文化財	☎	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。