

# あらかわ ウォーキングマップ

歩いて再発見！体を動かしていきいき！

てくてくすごろく付き

### 凡例

- 和式トイレ 洋式トイレ
- こぼらん体操会場
- 銭湯(裏面に住所等を掲載)
- ベンチ(公園にはベンチあり)
- \*公園には水道施設あり

## 奥の細道 てくてくすごろく

すごろくで「奥の細道」を歩いてみませんか？芭蕉の俳句を味わいながら、てくてく歩いて、千住から平泉をめざしましょう。

須賀川 41万歩	日和田 50万歩	福島・信夫の里 55万歩	桑折 60万歩	早苗とる 手もとや昔 しのぶ摺り	飯野川 80万歩	松島 74万歩
関山頂上 40万歩	旗宿 白河関跡 39.5万歩	湯本・那須 34万歩	余瀬 30万歩	野を横に 馬引き向けよ はてとぞす	仙台 70万歩	あやめ草 足に結ん 草履の緒
千住 行く春や 鳥啼き魚の 目は泪	間々田 10万歩 (≒約70km)	鉢石・日光 19万歩	今市 20万歩	あたらふと 青葉若葉の 日の光	黒羽 27万歩	夏山に 足駄を拝む 首途かな



## コース一覧

ジャンル	コース (主なスポット)	距離 歩数	時間	消費 カロリー
南千住エリア	A 新しい街並み散策ルート 都立汐入公園→汐入せせらぎ広場→都立汐入公園	約1.9km 約2714歩	約29分	約87kcal
	B 隅田川の川沿い散策ルート(往復) さくら堤通り→石浜神社	約4.6km 約6571歩	約69分	約207kcal
	C 汐入ぐるっとコース ドナウ広場→都立汐入公園→薬師神社→ドナウ広場	約4.7km 約6714歩	約71分	約210kcal
尾久エリア	D 尾久の原公園ルート 原公園→尾久の原公園→冠新道入口→原公園	約4.7km 約6714歩	約71分	約210kcal
	E 歴史と文化のルート 日暮里南公園→日暮里織街→西日暮里駅→タヤけたんだん→日暮里駅→日暮里南公園	約3.9km 約5571歩	約59分	約177kcal
日暮里エリア	F コミュニティパス「さくら」コース 南千住駅西口→町屋駅→荒川区役所前→南千住駅西口	約5.8km 約8286歩	約87分	約261kcal
	G チャレンジコース 日暮里駅→荒川自然公園→尾久の原公園→あらかわ遊園	約6.5km 約9286歩	約98分	約294kcal
千住エリア	H 都電とバラの花ルート(往復) 荒川区役所→八幡神社→あらかわ遊園	約8.0km 約11429歩	約120分	約360kcal
	I ミヨココース 日光街道→ジョイフル三ノ輪→日暮里駅→三河島駅→荒川区役所→日光街道	約5.2km 約7429歩	約78分	約234kcal

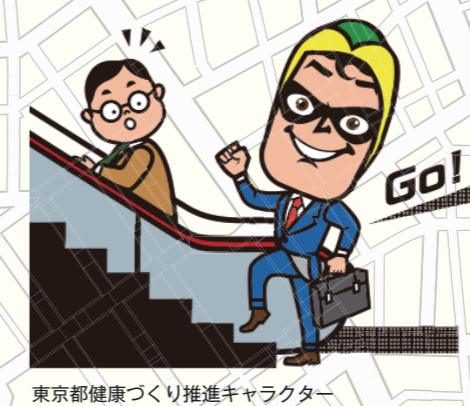
### 駅から徒歩5分以内のお手軽コース

常盤線コース	約0.9km 約1286歩	約14分	約42kcal
千代田線コース	約1.7km 約2429歩	約26分	約78kcal
日暮里・舎人ライナーコース	約2.4km 約3429歩	約36分	約108kcal
明治通り沿い都営バスコース	約3.8km 約5429歩	約57分	約171kcal

### 公園にある走路

荒川自然公園	1160m 約1657歩	約17分	約51kcal
荒川8-25-3	320m 約457歩	約5分	約15kcal
日暮里南公園	725m 約1036歩	約11分	約33kcal

●A、B、D、E、Hの各ルートは区のウォーキングロードとして整備されているコースです。  
●各コースの所要時間は、時速4km/hで算出しています。●各コースの歩数は、1歩=70cmで算出しています。  
●消費カロリーは、ウォーキング10分=30kcalで算出しています。(体重60kg、歩幅70cmの場合)



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

測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R 4JHS 19-D04583X ©昭文社 2211

企画発行 荒川区保健所健康推進課 ☎03-3802-3111 内線432-434 〒116-8507 東京都荒川区荒川12-11-1 がん予防・健康づくりセンター内 令和5年2月 第10刷発行