

# 毎日歩こう！ 青葉 ウォーキング

## 四季折々の自然を 楽しむ散歩道コース

スタート地点：嶮山公園  
(東急あざみ野駅・たまプラーザ駅から  
バスた26、あ27、あ24、新23、  
あ28「すすき野一丁目」下車  
徒歩3分)



青葉区保健活動推進委員会  
横浜美術大学  
青葉区役所

### 正しいフォームで効果アップ

正しいフォームで行うとカロリー消費の増大も見込まれます。間違ったフォームで行うと、からだに負担をかけてしまいます。



### ストレッチでけが予防・疲労回復

ウォーキングの前後にはストレッチをしましょう。ケガ防止にもなり、ウォーキングの疲労を早く回復します。



《コース特徴》  
春はハナモモや桜・ハナミズキ、秋は紅葉した街路樹のイチョウやモミジバフウなどが目を楽しませてくれる自然いっぱいのコースです。

- 《行程》
- ①嶮山公園
- ②荇子田太陽公園
- ③荇子田公園
- ④荇子田朝日公園
- ⑤覚永寺
- ⑥保木桃畑
- ⑦保木公園
- ①嶮山公園

歩行距離：5.0km  
歩行時間：1時間14分  
消費カロリー：約234kcal  
※体重60kgの人が、普通の歩行速度(約67m/分)でコースを回った場合

荇子田朝日公園  
荇子田横穴古墳があります。これは7世紀前半頃のこの地域の有力者の墓と考えられています。



保木桃畑  
春先の桃や桜がきれいです。



平川の大燈籠  
早瀬川沿いの駐車場の角に立っています。江戸の薩摩屋敷に奉公していた娘さんが貰い受けたとの話が伝えられ薩摩燈籠とも呼ばれています。



★にかつて平川の大燈籠がありました。

お問い合わせ先  
青葉福祉保健センター 健康づくり係  
横浜市青葉区市ケ尾町31番地4  
TEL:045-978-2438 FAX:045-978-2419  
[https://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/kurashi/kenko\\_iryoo/kenkozukuri/walking.html](https://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/kurashi/kenko_iryoo/kenkozukuri/walking.html)



青葉区 ウォーキングコース 検索

平成23年5月発行  
令和6年8月改訂

# 四季折々の 自然を楽しむ 散歩道コース



すすき野地域ケアプラザ

リードあざみ野

よこはまウォーキングポイントリーダー 青葉ブランド認定店  
 スタート地点 WC トイレ バス停 病院 コンビニエンスストア