

ウォーキングシューズの選び方

- ① ハイヒールのようなかかとの高いものは避ける。
- ② ジョギングシューズやテニスシューズでも良いが、できれば歩くことに向いているウォーキングシューズを選んだ方が、足への負担は少ないです。
- ③ 次のようなことを考慮して選んでみましょう。



- ④ 履き心地をチェックしましょう。



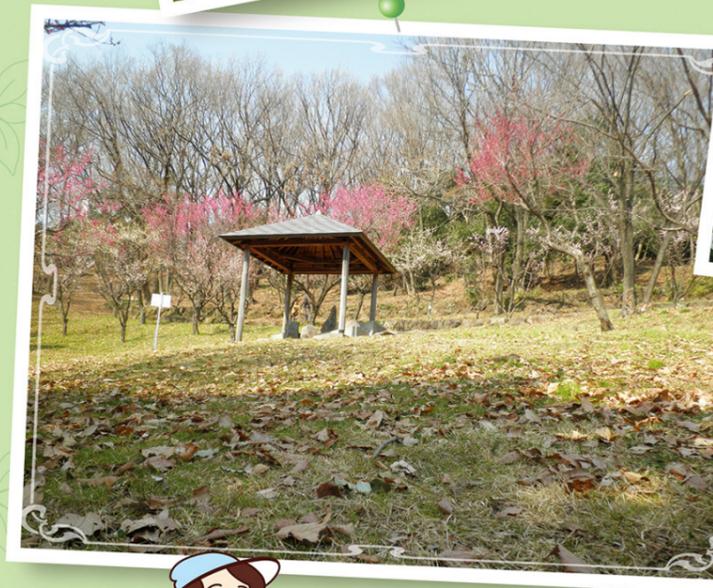
東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

発行：稲城市教育委員会（教育部体育課）
協力：稲城市スポーツ推進委員協議会

（初版発行 平成 25 年 12 月）

大丸・向陽台編

大丸公園～向陽台コース

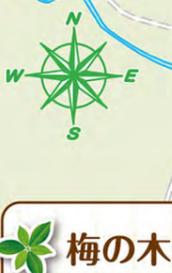


大丸公園～向陽台コース

大丸公園～向陽台コースは、時季によっては梅、カタクリ、山桜やねむの木など様々な木々が公園内を彩ります。
コース内の稲城中央公園野球場は、2013年の東京国体で軟式野球競技の会場になりました。

0 150 300m
1:6,000

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図2500（空間データ基盤）を使用した。（承認番号 平25情使 第470号）



梅の木

東屋でちょっと一休みできます。

ねむの木

6月頃、見事な花を咲かせます。

ファインタワー(展望台)

5月～10月の日曜・祝日に、午後0時30分～午後4時30分の間一般開放を行っています。

稲城中央公園野球場

野球場をとりまく桜もみどころです。

- ### 凡例
- ウォーキングコース
 - コースポイント
 - みどころ
 - 稲城市役所出張所
 - 交番・駐在所
 - 文化財
 - 消防署
 - 病院・診療所
 - 郵便局
 - 学校
 - バス停
 - 幼稚園
 - 保育園
 - 工場
 - 神社
 - 寺院
 - 公衆トイレ

山桜

とても大きな山桜です。

おまとのつのでんじんしゃ 大麻止乃豆乃天神社

鎌倉時代からの由緒ある神社です。

ひつじさん公園～円照寺

府中・調布方面を一望できる絶景ポイントです。

豊かな緑のなか
いきいきウォーキングで
体力づくり



いなぎ あるく マップ 2

コースデータ

歩く目安にしてください
約 5.6km 徒歩 1時間 30分程度
歩数：約 8,000歩 消費カロリー：約 270kcal

