

三鷹駅周辺・花の散歩道



2020年4月 三鷹駅周辺生活支援コーディネーター作成



駅周辺散歩コースのご案内

● 玉川上水探索コース: 2.2km
 万助橋⇒山本有三記念館⇒いちよう橋
 消費カロリー: 約90kcal

● 上連雀コース: 3km
 塚交差点⇒水源の森⇒新武蔵境通り
 ⇒堀合遊歩道⇒堀合通り⇒三鷹駅
 消費カロリー: 約150kcal

● 下連雀コース: 3km
 三鷹駅南口⇒風の散歩道⇒万助橋
 ⇒仲町通り⇒さくら通り⇒中央通り
 ⇒三鷹駅
 消費カロリー: 約150kcal

横地保健師の健康講座 Vol.1

「歩いてすごい！散歩の効果！」

セロトニン分泌で
幸せ効果♥

副交感神経効果で
 歩くのに**疲労回復?!**

脳の循環UP
頭の回転加速!

基礎代謝向上で
免疫力アップ★

カロリー燃焼
ダイエット効果!

「酸素」「栄養」行きわたり
アンチエイジング♪

