

中央区ウォーキングマップを リニューアルしました

中央区ウォーキングマップは、生活習慣病予防のため、初心者から運動習慣のある方まで幅広く歩けるコースを掲載しています。平成30年度に作成したマップを、この度リニューアルしましたので、近代的なビル群と豊かな水辺がミックスされた中央区の魅力あるまちを歩きながら、生活習慣を改善するきっかけづくりとしてご活用ください。

リニューアル内容

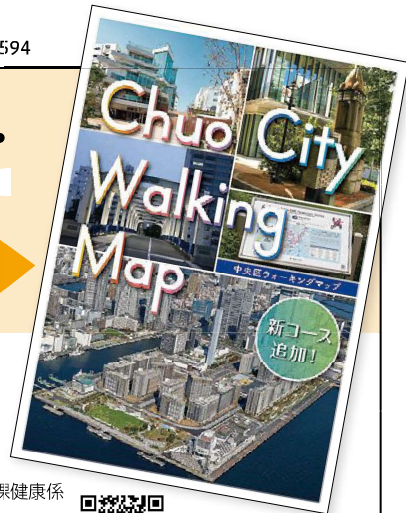
- ・表紙などのデザインを一新!
- ・地図データを更新し、新たに「晴海」「銀座・日本橋」の2コースを追加!
- ・「Quiz Spot」をリニューアル!

配布場所

- ・区役所
- ・各保健センター
- ・各特別出張所
- ・総合スポーツセンター
- ・中央区保健所
- ・月島スポーツプラザ 他

問 中央区保健所健康推進課健康係
☎(3541)5930

詳しくは区HPへ



New

コース10

晴海

東京2020大会の レガシータウン

東京2020大会を経て変化を続ける晴海のまちを歩いてみませんか。

- ◆距離: 約5.0キロメートル
- ◆所要時間: 約1時間15分
- ◆歩数: 約7,100歩
- ◆エネルギー消費量: 約225キロカロリー

Course 10 TOKYO 2020	
START	勝どき駅(A3b出口)
	約0.4km 約6分
1	黎明橋公園
	約0.2km 約3分
2	晴海第三公園
	約0.8km 約12分
3	晴海区民センター
	約0.9km 約14分
4	晴海FLAG
	約0.5km 約7分
5	晴海地域交流センター「はるみらい」
	約2.2km 約33分
GOAL	浜離宮恩賜庭園入口

New

コース11

銀座・日本橋

幻の聖火リレー コースをたどる

ゴールの浜町公園を目指しながら、東京2020大会に関係のあるスポットをめくりませんか。

- ◆距離: 約5.2キロメートル
- ◆所要時間: 約1時間18分
- ◆歩数: 約7,400歩
- ◆エネルギー消費量: 約234キロカロリー

Course 11 TOKYO 2020	
START	銀座八丁目交差点
	約1.1km 約16分
1	銀座のガス灯
	約3.4km 約51分
2	東日本橋 交通流島街角広場
	約0.7km 約11分
3	総合スポーツセンター
	約0.7km 約11分
GOAL	浜町公園



＼アプリでも楽しむことができます!／



さまざまな健康管理機能を搭載した健康アプリです。

中央区ウォーキングマップのコースも反映しており、楽しみながら健康づくりを行うことができます。

アプリを活用して行った健康活動でポイントを獲得し、景品に応募してみよう(次回の応募は令和7年度の予定)。

詳しくは区HPへ



KYOBASHI

京橋

- Course1 銀座・築地 ~「ひと」と「話題」の中心地
- Course2 銀座・新川・新富 ~ご当地モニュメントめぐり

NIHONBASHI

日本橋

- Course3 人形町・小伝馬町 ~「江戸」の風情と面影探し
- Course4 日本橋 ~「川」を辿って歴史再見

TSUKISHIMA

月島

- Course5 佃・月島 ~水の都の「いま」「むかし」
- Course6 勝どき・晴海 ~運河の橋から街を眺めて

EVENING

夕方

- Course7 日本橋川・隅田川 ~橋と光の競演
- Course8 築地・月島・晴海 ~隅田川と運河の光景

WALK&JOG

ウォーク&ジョグ

- Course9 佃・湊・月島 ~川辺と緑道、くると体験

TOKYO2020

東京2020大会

- Course10 晴海 ~東京2020大会のレガシータウン
- Course11 銀座・日本橋 ~幻の聖火リレーコースをたどる

全
11コース
掲載!

区の公式HPやSNSをチェック!



X (旧 Twitter)



Instagram



YouTube



LINE

