

ちょっと実行、
ずっと健康。

四谷体育館コース

～府中多摩川かぜのみち四谷を歩く～



特徴

多摩川のまっすぐ長い道は早歩きに最適です。
春は多摩川沿いの桜、秋は下堰緑地の彼岸花がおすすめです。

メインコース

ショートコース

スタート

- ①四谷体育館
- ↓
- ②四谷保育所
- ↓
- 野猿街道
- ↓
- 中央道側道
- ↓
- 日新通り
- ↓
- ③日新小学校

- ⑨四谷の5本松
- ↑
- ⑧府中多摩川かぜのみち
- ↑
- ⑦四谷第4公園
- ↑
- ⑥上之島神社
- ↑
- ⑤第2府中保育園
- ↑
- ④日新町第2公園

- ⑩北多摩二号水再生センター
- ↓
- ⑪四谷小学校第八中学校
- ↓
- ⑫梅林公園
- ↓
- ⑬西府緑地
- ↓
- ゴール
- ①四谷体育館

スタート

- ①四谷体育館
- ↓
- 四谷橋北バス停
- ↓
- ⑭四谷第3公園
- ↓
- ⑮四谷下堰緑地
- ↓
- 三屋通り



①四谷体育館



④日新町第2公園



⑥上之島神社



⑧府中多摩川かぜのみち



⑨四谷の5本松



⑪四谷小学校 第八中学校



⑬西府緑地



⑮四谷下堰緑地



コース	距離	歩数	時間	消費カロリー
メインコース(赤ライン)	4.8km	6857歩	72分	216kcal
ショートコース(青ライン)	2.5km	3571歩	38分	114kcal

※歩数は1歩=70cmで算出
所要時間は時速4km/hで算出
消費カロリーはウォーキング10分=30kcalで算出(体重60kg、歩幅70cmの場合)

四谷体育館までのアクセス
京王線中河原駅下車
京王バス(稲荷神社経由) 都営泉二丁目行き、稲荷神社下車、徒歩5分
ちゅうバス南町・四谷循環(よつや苑西ルートまたは四谷六丁目ルート)、
稲荷神社下車、徒歩5分
JR南武線谷保駅下車
京王バス聖蹟桜ヶ丘駅行き、府中四谷橋北下車、徒歩3分