

白糸台体育館コース

～浅間山の緑と武蔵野の小径～

ちょっと実行、すっと健康。



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

特徴

浅間山のアップダウンが楽しい、上級者向けのハイキングコースです。多磨霊園の春の桜、秋は紅葉が美しく季節を感じながら歩けます。

メインコース

スタート&ゴール

①白糸台体育館

②東保育所入口

多磨霊園南参道

⑦多磨駐在所

ショートコース

スタート&ゴール

⑧紅葉丘文化センター

⑨府中若松町郵便局

④浅間山公園 **見どころ**

⑤きすげ橋

⑥多磨霊園内

⑩府中第十小学校



①白糸台体育館
メインコースのスタート&ゴール
多磨霊園南参道沿いにある体育館、隣に白糸台北公園があります。



④浅間山公園
多摩の台地が小高い丘として残った公園で、東京都の絶滅危惧種に選定されている「ムサシノキスゲ」が自生しています。浅間山は、堂山(標高79.6m)、中山、前山の3つの頂をもっていて、浅間神社、手水洗神社、人見四郎の墓跡があります。



④浅間山公園(堂山)
周辺は雑木林に囲まれているものの、見晴らしが良いです。



⑤きすげ橋
浅間山と多磨霊園を結ぶつり橋



⑥都立多磨霊園
日本初(大正12(1923年4月開設))の公園墓地で、緑に囲まれた武蔵野の面影を残す霊園。面積は128ヘクタール(東京ドーム約27個分)で都立霊園の中で最大の規模を誇ります。



⑧紅葉丘文化センター
ショートコースのスタート&ゴール
人見街道沿いにある文化センター。

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)	6.0km	8571歩	90分	270kcal
ショートコース(青ライン)	2.6km	3714歩	39分	117kcal

※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)

