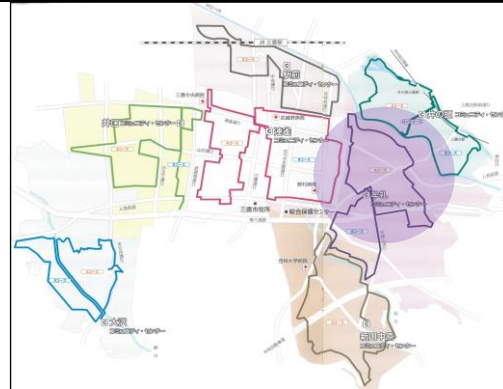
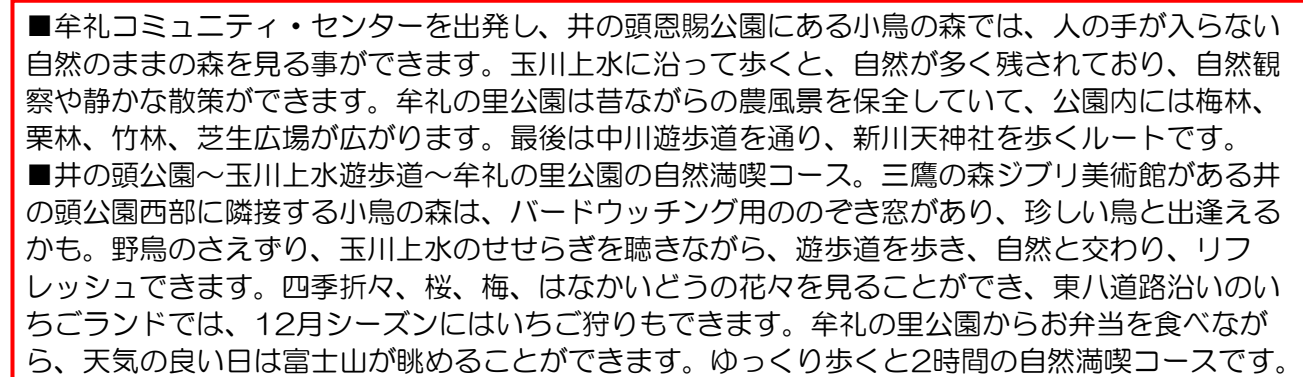




牟礼Aコース

- 消費カロリー
50kgのかた 211 kJ
70kgのかた 295 kJ

■スタート

徒歩約32分

③玉川上水沿い

④ブルーベリー畑

⑤牟礼の里公園

⑥東多世代交流センター

⑦中川遊歩道入口

⑧北野ハピネスセンター

⑨第二子羊チャイルドセンター

⑩新川天神社

 徒歩約19分

①牟礼CC

安静時を1として何倍のエネルギーを消費するかという身体活動や運動強度のことを指します。ウォーキングは、「3.5」です。



人の手が入らない自然のままの森を見ることができます。バードウォッチングが楽しめ、いろんな野鳥に出逢えます。

③玉川上水沿い・玉川上水遊歩道公
園

玉川上水に沿って歩くと、自然が多く残されており、自然観察や静かな散策ができます。玉川上水周辺の紅葉は必見です。トイレ休憩可能です。

④ブルーベリー畑

ブルーベリー畑では秋に紅葉が楽しめます。



⑤牟礼の里公園

昔ながらの農風景を保全した公園です。公園内には梅林、栗林、竹林、芝生広場が広がります。晴れた日は青空を見ながら自然に交わり、運がよければ富士山も眺めることができます。



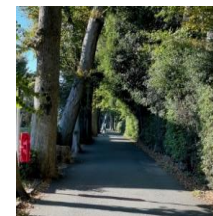
⑦中川遊歩道

北野の畑や住宅脇を通り、路面がタイル化された散策路です。のんびり、ゆっくり歩ける安全な遊歩道です。



⑧北野ハピネスセンター

北野ハピネスセンター前のけやき道
は静かな小道です。

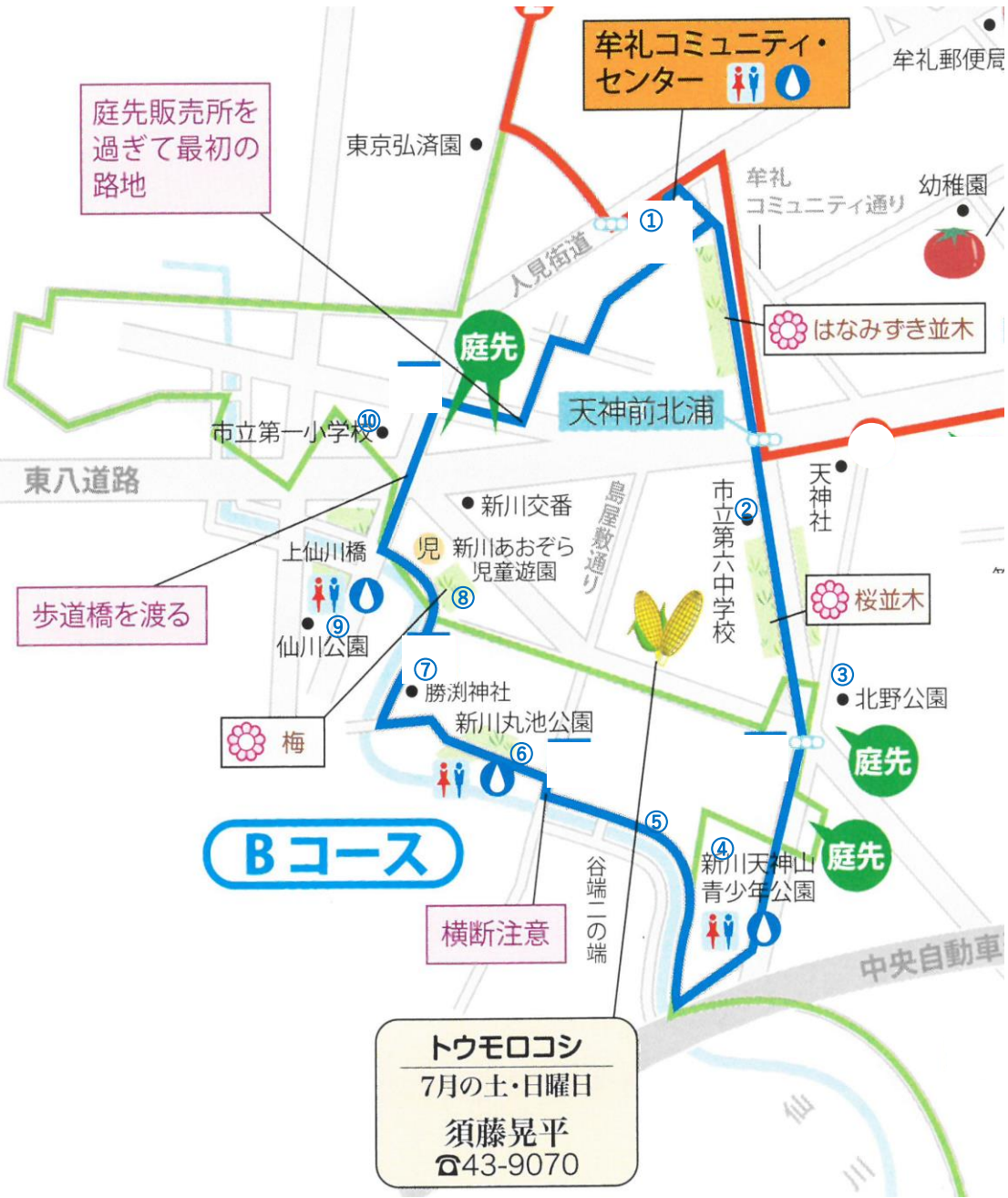
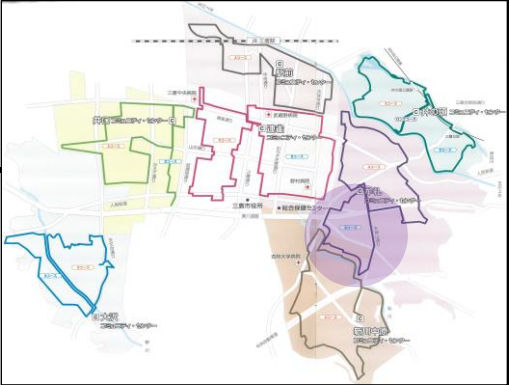


⑩新川天神社

学問の神様 菅原道真公が祀られています。



牟礼コミュニティゾーン Bコース



■牟礼ゾーンの自然と交わる公園巡りのコースです。牟礼コミュニティ・センターをスタートして、はなみずき並木通り～桜並木通りにある果樹園～いちよう公園～北野公園を歩くと、四季折々の自然と交わることができます。新川天神山公園を眺めながら、仙川の心地よい川のせせらぎと鳥のさえずりが聞こえてきます。新川青空公園、丸池公園では運が良ければ、コサギ、かわせみやいろいろな昆虫にも出逢えますよ。

牟礼Bコース

- 所要時間：約45分
- 距離：3.6km
- 歩数：4,500歩
- メッツ：3.5

消費カロリー
50kgのかた 138キロカロリー
70kgのかた 193キロカロリー

消費カロリー＝メッツ×時間×体重

メッツとは？

安静時を1として何倍のエネルギーを消費するかという身体活動や運動強度のことを指します。ウォーキングは、「3.5」です。

牟礼CC～はなみずき並木～天神前北浦～桜並木～北野公園
比較的段差がありません。

スタート

①牟礼CC

②第六中学校

③北野公園

④新川天神山青少年公園

⑤仙川沿い

⑥新川丸池公園

⑦勝淵神社

⑧新川あおぞら児童遊園

⑨仙川公園

⑩第一小学校

①牟礼CC

徒歩約12分

徒歩約12分

徒歩約12分

徒歩約12分

徒歩約12分

徒歩約8分



②第六中学校・桜並木

三鷹六中、ユニクロから北野公園までの桜並木は、お花見ができます。



③北野公園

はなみずき並木から桜並木、北野公園は、季節ごとに散策・紅葉が楽しめます



④新川天神山青少年公園

新川天神山青少年公園では、トイレ利用や休憩ができます。



⑤仙川沿い

仙川沿いを歩くと、白鷺やカモに出逢えます。鯉も優雅に泳いでいます。



⑥新川丸池公園

様々な自然と交われ、いろんな生き物に出逢える丸池公園は魅力的な場所です。



⑦勝淵神社

歴史を感じる柴田勝家ゆかりの神社です。



⑧新川あおぞら児童遊園

晴れた日は青空を見ながら自然に交わり休憩ができます。



⑨仙川公園

可愛い花々に囲まれ、トイレ利用、ベンチでの休憩ができます。