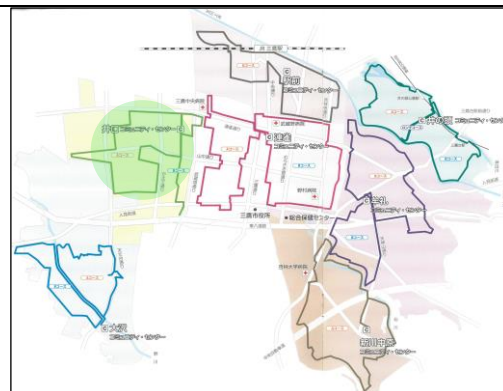




- 公園や小さな児童遊園などが点在し、休憩を取れる場所が多くあります。
 - 「学園通り」があり、それに隣接して、国際基督教大学やルーテル学院大学といった大学に加え、中近東文化センターといった学術センターがあります。大学は市民との交流を対象にした各種講座や交流企画を展開しています。
 - 「学園通り」沿いに民家風のカフェがある。老夫婦がやっていて、全国チェーンのカフェとは異なる「空間」でゆったり休憩することもできます。
 - マンションや新しい住宅が多い地域でもありますが、生産緑地が多数あり、自然を感じると共に、歩きながら三鷹産の野菜・果物を知り、隣接する多数の野菜などの庭先直売店（無人販売機）で地元の産品を旬の時期に手頃に購入することも可能です。
- 春に歩けば、大学、小学校、幼稚園で桜や春の樹木を楽しむことができます。「学園通り」はお勧めです。
- 東野の地域を歩けば、かつての商店街の雰囲気を残す個人店に出会うことができます。

井口Aコース

- 所要時間：約65分
 - 距離：5.2km
 - 歩数：6,500歩
 - メッツ：3.5

消費カロリー
50kgのかた 199kcal
70kgのかた 279kcal

消費カロリー＝メッツ×時間×体重

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。



普通の児童公園に加えて、ネットで囲まれた運動場があります。ボール遊びができる公園です。
(但し、制約あり)



中近東の歴史的文化の研究成果を公開しています。身近に中近東の文化を知ることができます。



歩道に面したところに花壇があります。春になれば校庭に桜が咲き誇ります。



平和を祈願して植樹された600m
の桜並木があります。



木陰やベンチもある比較的広い
スペースです。

■スタート



①井口CC

②小田急バス営業所

③深大寺兒童公園

 徒歩約18分

④深大寺居村兒童遊園

⑤深大寺公園

⑥ 鉄塔

⑦中近東文化センター

⑧ルーテル学院大学

⑨神学大学

⑩國際基督教大學正門

⑪大沢青少年広場

⑫第二小東入口

⑬西社会教育会館

⑭リサイクル市民工房

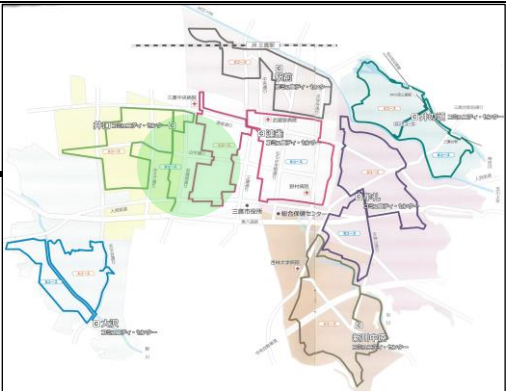
⑮第二中北入口

⑩井口CC入口

 徒歩約15分

①井口CC

井口コミュニティゾーン Bコース



■平たんであり、住宅地の中を歩くのではないので、分かりやすいコースです。野崎八幡神社から東八通りを超えてゆけば、神代植物公園や深大寺にも通じます。
■神社等巡りができます。それぞれの由緒を知ること、三鷹市の歴史に触れることができます。

井口Bコース

■ 所要時間：約40分
■ 距離：3.18km
■ 歩数：4,000歩
■ メッツ：3.5

消費カロリー
50kgのかた 122kcal
70kgのかた 170kcal

スタート

①井口CC



②大鷲神社



③井口院

徒歩約13分



④井口特設グラウンド

⑤井口八幡神社

徒歩約13分



⑥野崎八幡神社

⑦なんじゃもんじゃの森

徒歩約14分

①井口CC

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。



②大鷲神社
近隣では最も古い西の市で「お酉様」と呼ばれています。社名碑は武者小路実篤により書かれたと言われています。



③井口院不動堂
三鷹不動尊と呼ばれ、関東八十八ヶ所霊場の七十番霊場、また多摩八十八ヶ所霊場第三札所として知られています。



⑤井口八幡神社
元文元年（1736年）井口新田の開発の際に創建されました。樹が茂り、静かな佇まいです。お祭り等で地域交流の貴重な場所です。