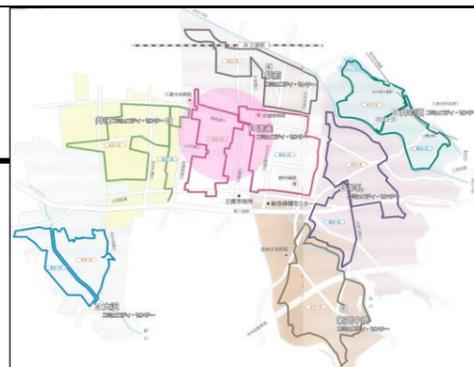


連雀コミュニティゾーン Aコース



■連雀コミュニティ・センターでは、市民ボランティアの方が手入れした綺麗な花々が拝見できます。また、コース上は神社や庭先野菜の販売なども多く存在するため、景色を楽しみ、三鷹野菜をするなど、のんびりと三鷹の旬を楽しんでいただけるコースだと思います。
比較的主要道路の裏側を通るため段差なく進むことも可能なコースとなっています。

■主に閑静な住宅街を歩くコースですが、コースの中には三鷹芸術文化センターや個人の無料ギャラリーなどもあります。車の往来も少なく道幅も狭くありません。通りの家々のお花を眺めたり庭先にある野菜の直売所は、ちょっと立ち寄ってみたいくなります。一息つける公園も多く、無理なくウォーキングできるコースです。

連雀Aコース

■ 所要時間：約70分
■ 距離：5.39 km
■ 歩数：6,500歩
■ メッツ：3.5
■ 消費カロリー=メッツ×時間×体重
消費カロリー
50kgのかた 206キロカロリー
70kgのかた 289キロカロリー

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。

スタート

①連雀CC
連雀CC
花々の手入れを市民ボランティアがしています。

②八幡神社

③水源の森あけぼのふれあい公園
徒歩約22分

④井口院

⑤上連雀交通公園
徒歩約19分
上連雀交通公園から抜ける道は非常に狭くなっています。

⑥上連雀くすのき児童遊園
徒歩約13分

⑦連雀中央公園
徒歩約15分

①連雀CC

②八幡神社
広い境内には、「力石」の奉納や「石灯籠」があります。社殿の左側にある御神木の大きなシイの木は、三鷹市の天然記念物に指定されています。9月には「大祭」が行われます。

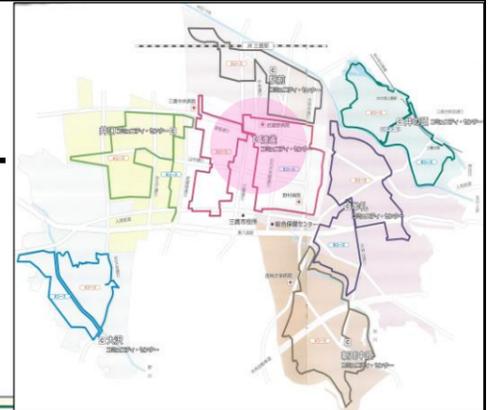
③水源の森あけぼのふれあい公園
仙川沿いに造られた親水公園です。

⑤上連雀交通公園
お子さんと自転車や道路の仕組みや、交通ルールなどを学べる公園です。自転車の貸出ができ、毎週日曜日には、交通安全DVDの上映が行われています。

⑥上連雀くすのき公園
ドラえもん公園の愛称で近所の子供たちの遊び場です。

⑦連雀中央公園
親子連れでピクニックを楽しむ姿が見られます。

連雀コミュニティゾーン Bコース



■連雀コミュニティ・センターでは、市民ボランティアのかたが手入れした綺麗な花々が拝見できます。また、コース上は神社や庭先野菜の販売なども多く存在するため、景色を楽しみ、三鷹野菜をやるなど、のんびりと三鷹の旬を楽しんでいただけるコースです。食べ物屋さんなども多く存在し、お散歩したり食事を楽しんだりしながら連雀をぐるっと一周することができます。

■コース全体は、閑静な住宅街です。途中にはコンビニや食事処もあり、色々な楽しみ方ができます。むらさき橋通り、吉祥寺通りを横切り、弘済園通りに入ると大学や大きな企業を横目に、緑を楽しむこともできます。仲町通りにはいくつかの商店もあり、それも楽しみの一つになるでしょう。

連雀Bコース

■ 所要時間：約60分
 ■ 距離：4.85km
 ■ 歩数：6,000歩
 ■ メッツ：3.5

消費カロリー
 50kgのかた 186kcal
 70kgのかた 260kcal

■ 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。

全体的に比較的段差がありません。

スタート ①連雀CC

①連雀CC
市民ボランティアのかたが花々の手入れをしています。

徒歩約13分 ②人見街道

徒歩約12分 ③三鷹消防署

②人見街道への突き当り

④弘済園通り

⑤杏林大学

⑥弘済園

⑦牟礼団地入口

⑧榛名神社

⑨八幡神社

①連雀CC

④弘済園通りへの曲り角

徒歩約17分

⑥三鷹病院付近のT字路
三鷹病院を過ぎたら信号を渡って左折です。

徒歩約19分

