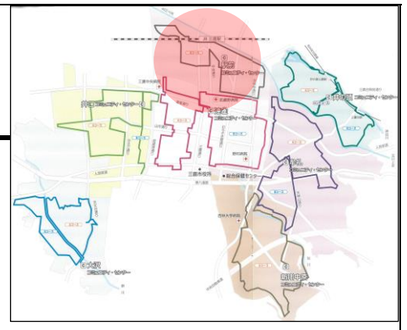
地区別「ウォーキングマップ」

三鷹駅前コミュニティゾーン



■駅周辺に存在する様々な風景を見ることができます。例えば高架橋。電車好きにはたまらないスポットで、お子さんなどと一緒に電車をみにいくお散歩コースにもなります。また、井の頭公園西園にはテニスコートやグラウンド、三鷹の森ジブリ美術館などもあり、たくさんの名所をめぐることができるので、春には桜、秋には紅葉と四季折々に変わる景色含めて飽きのこないコースになっています。

三鷹駅前コース

- 所要時間：約75分
- 距　　離：5.86ｋｍ
- 歩　　数：7,500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 224 ｷﾛｶﾛﾘｰ
70kgのかた 314 ｷﾛｶﾛﾘｰ

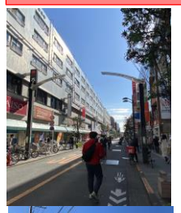
メッツとは？
安静時を１として何倍のエネルギーを消費するかという身体活動や運動強度のことを指します。
ウオーキングは、「3.5」です。

スタート
①三鷹駅前ＣＣ
②三鷹駅前
③三鷹産業プラザ東
④ＪＲ跨線橋
徒歩約18分
⑤堀合児童公園
⑥堀合
⑦堀合地下道
⑧三鷹橋
⑨風の散歩道
徒歩約16分
⑩山本有三記念館
⑪井の頭公園西園
⑫三鷹の森ジブリ美術館
⑬下連雀一丁目
⑭中町
徒歩約23分
①三鷹駅前ＣＣ
徒歩約18分

①三鷹駅前ＣＣ

⑩堀合地下道

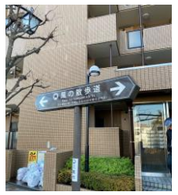
⑪三鷹橋



②～③中央通り
駅前の通りはたくさんのお店が存在するため、散歩しながら買い物ができます。

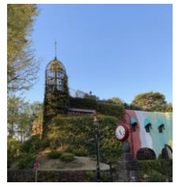
④ＪＲ跨線橋
JR跨線橋は電車好きなお子さんや鉄道マニアにとって、時間を忘れて様々な電車を眺めることができる場所です。上から電車を眺めることができます。

⑤堀合児童公園
隔週で木曜日には、移動図書館ひまわり号がきます。（午後３時～４時（予定））



⑨風の散歩道
三鷹駅前から井の頭公園に進む玉川上水沿いのみちは樹々の横をゆっくり散歩できます。
この名称は、「愛称名」として公募されました。614通、総数1002件の作品が集まりました。

⑩山本有三記念館
作家・山本有三が1936年から1946年まで家族と暮らした美しい庭園を持つ洋館です（有料）。彼の生涯と作品が紹介されています。

⑪井の頭公園西園
井の頭公園西園にはテニスコートやグラウンドなどスポーツを楽しむ施設、またお子さん向けの公園施設や遊具がたくさんあります。

⑫三鷹の森ジブリ美術館
井の頭公園西園及び三鷹の森ジブリ美術館（事前予約制）は、のんびり散策することができます。