

多摩市 ウォーキングマップ 多摩センターコース



※パルテノン多摩・中央図書館・多摩中央公園等の工事のため迂回路(点線)をご利用ください。



コース概要

水鳥の池を目指すコース	約2.7km	約3,860歩 所要時間: 約41分 消費カロリー: 約122kcal
多摩センター駅 約750m 約11.5分	白山神社 約850m 約13分	落合南公園 約500m 約7.5分
豊ヶ丘南公園 約600m 約9分	落合バス四丁目 約600m 約9分	
子どもと巡る公園コース	約3.4km	約4,860歩 所要時間: 約51分 消費カロリー: 約153kcal
多摩センター駅 約600m 約9分	レンガ坂 約500m 約7.5分	宝野公園 約700m 約10.5分
鶴牧東公園 約1.6km 約24分	唐木田駅 約1.6km 約24分	
山登りの気分を味わうコース	約3.6km	約5,140歩 所要時間: 約54分 消費カロリー: 約162kcal
多摩センター駅 約900m 約13.5分	吉祥院 約400m 約6分	豊ヶ丘北公園 約800m 約12分
貝取山通り 約1km 約15分	大橋公園 約500m 約7.5分	永山駅 約500m 約7.5分
多摩の名所満載コース	約4.7km	約6,710歩 所要時間: 約71分 消費カロリー: 約212kcal
多摩センター駅 約1.1km 約16.5分	どんぐり山 約1.3km 約19.5分	一本杉公園 約1.1km 約16.5分
妙桜寺 約600m 約9分	貝取第六公園 約600m 約9分	豊ヶ丘バス四丁目 約600m 約9分

※各コースの歩数は、1歩=70cmで算出しています。
 ※各コースの所要時間は、時速4km/hで算出しています。
 ※消費カロリーは、ウォーキング10分=30kcalで算出しています。
 (体重60kg、歩幅70cmの場合)

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)を使用した。(承認番号 平28情使、第631号)

S	スタート	緑	緑地
G	ゴール	紅葉	紅葉
トイレ	トイレ	桜	桜
コンビニ	コンビニ	うめ	うめ
ストア	ストア	いちよう	いちよう
バス	バス		
神社	神社		
文学校	文学校		
病院	病院		
図書館	図書館		
寺院	寺院		
郵便局	郵便局		
交番	交番		
博物館	博物館		

