

# ウォーキング マップ

ウォーキングの準備ができたなら、  
さあ！でかけよう。  
自然のなかで、歴史や文化にふれ、  
楽しく歩きましょう。  
多摩市内のよりすぐりの  
10コースをご紹介します。



ウォーキングコース多摩市全体図



## ●マップの見方

### ●コースのレベル



初級者

ウォーキングをはじめてみよう！という方に、おすすめ。(4~6km)



中級者

ちょっと、ウォーキングに慣れてきた方に、おすすめ。(7~8km)



健脚者

距離が長く、坂道があり、体力が必要です。(8km以上)

### ●所要時間

各名所の見学時間は含みません。

### ●順路

★印は、スタート地点です。コースは - - - - - で示しています。

●印は、ゴールです。

### ●地図の記号

バスターミナル	●	神社	卍	鉄道・駅	■
バス停	●	寺	卍	一般道	—
トイレ	WC	学校	⊗	歩行者専用路	—
郵便局	〒	公共の施設等	●	橋	—
警察・交番	⊗	市の出張所	◎	公園・緑地	—
				川	—

\*イラストマップは、コースの概要を示すものであり、縮尺などは実際とは多少異なります。

## コース

- ① 四季をまるごと楽しめる数々の公園をめぐって 【永山駅～聖蹟桜ヶ丘駅 ♥️】
- ② 貝取山緑地・瓜生緑地と公園めぐり 【永山駅～多摩センター駅 ♥️】
- ③ 緑あふれる遊歩道を通して古民家を訪ねる 【多摩センター駅～一本杉公園 ♥️】
- ④ 遠い昔の多摩に出会える散歩道 【聖蹟桜ヶ丘駅～多摩センター駅 ♥️】
- ⑤ 中沢池公園とからきだの道をめぐる 【多摩センター駅～唐木田駅 ♥️♥️♥️】
- ⑥ ニュータウンの中で古代に出会える道 【永山駅～多摩センター駅 ♥️♥️♥️】
- ⑦ 多摩ぐる～り桜めぐり 【永山駅～一本杉公園 ♥️♥️】
- ⑧ よこやまの道と公園をめぐる 【唐木田駅～唐木田駅 ♥️♥️♥️】
- ⑨ 史跡と文化の香り漂う散歩道 【聖蹟桜ヶ丘駅～聖蹟桜ヶ丘駅 ♥️】
- ⑩ 多摩川から大栗川をさかのぼる川沿いの道 【聖蹟桜ヶ丘駅～大塚・帝京大学駅 ♥️♥️】