

くらしき まち歩き さと歩き マップ



倉敷市
倉敷地区
東学区

作成：倉敷東学区愛育委員会
協力：倉敷東学区社会福祉協議会
発行：倉敷市（平成26年3月発行）

東学区ウォーキングマップ

東学区の皆さんが、健康づくりのために、安全に楽しく歩けるように、ウォーキングコースを考えました。コースは3つで、それぞれ特徴があり、東学区の良さを実感できると思います。

また、各コースにはトイレや休憩所もあるので、安心して歩けます。

皆さん是非このコースを活用して歩いてみてください。

ウォーキングについて

目安：10分で約1000歩・距離では600~700m

正しいウォーキングのポイント

- 1 背筋を伸ばして
- 2 着地はかかとから
- 3 歩幅はできるだけ大きく



東学区スローガン

ふれ愛 支え愛 助け愛

東学区ウォーキングマップ



コース名	距離	時間	歩数	消費カロリー
A 倉敷駅北広場・みらい公園コース	約720m	約13分	約1200歩	45 kcal (60代・体重55kg・女性での目安)

【おすすめポイント】
お散歩がてら手軽に歩けるコースです。みらい公園は、緑も多く癒されます。一休みするベンチやトイレもあり、周回を増やせば歩数を増すことも可能です。

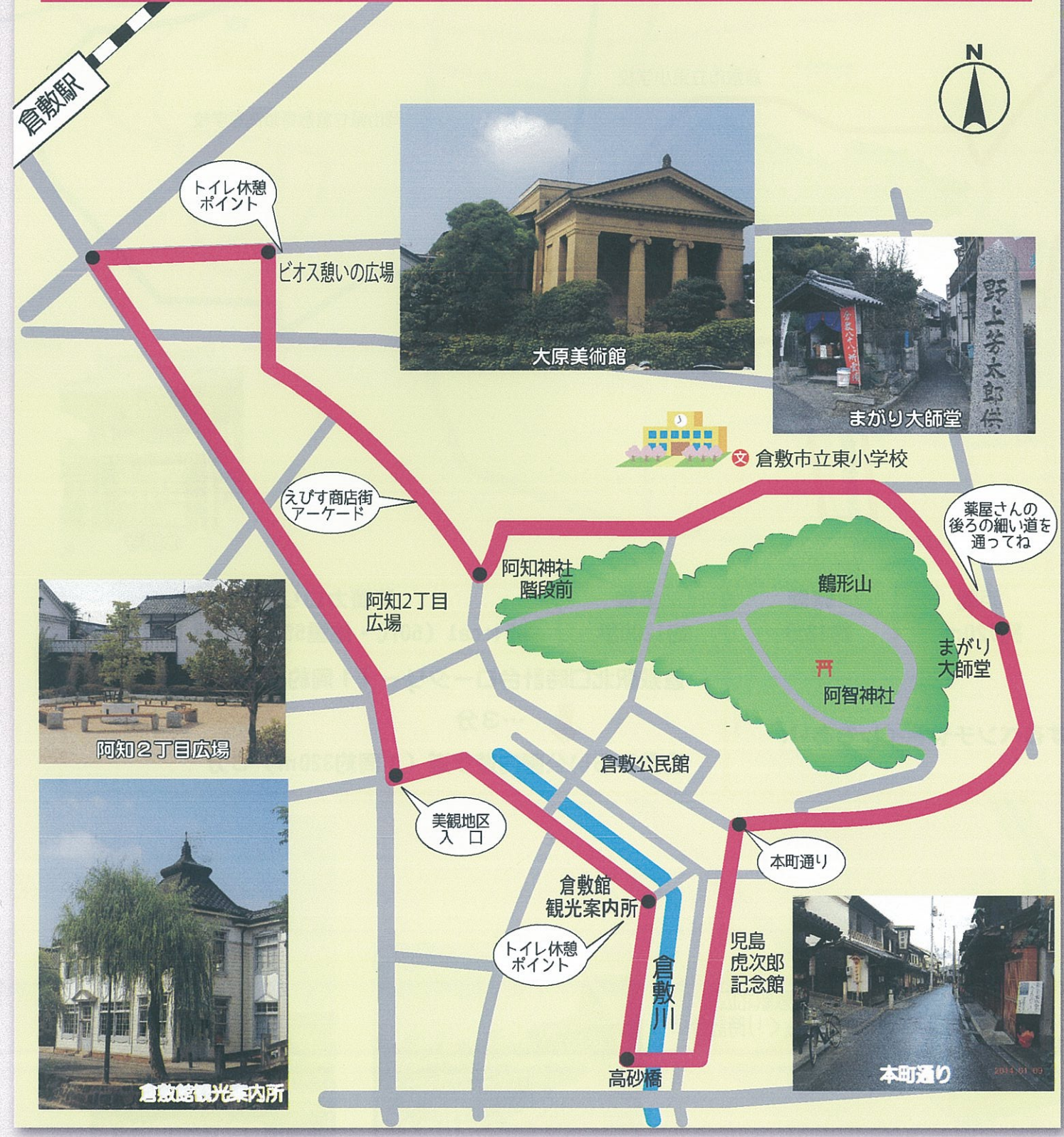
倉敷駅北口時計台ロータリー（1周約230m）4分
↓ …3分
倉敷みらい公園内遊歩道（1周約320m）6分



距離	時間	歩数	消費カロリー
約2640m	約55分	約4420歩	165kcal (60代・体重55kg・女性での目安)

【おすすめポイント】
美観地区・えびす商店街を観光客気分で見学できるコースです。

- 倉敷駅前 → …10分
- 美観地区入口 → …5分
- 倉敷館観光案内所 → …4分
- 高砂橋 → …7分
- 本町通り → …8分
- まがり大師堂 → …11分
- 阿知神社階段前 → …7分
- ピオス憩いの広場 → …3分
- 倉敷駅前



距離	時間	歩数	消費カロリー
約2130m	約40分	約3550歩	135kcal (60代・体重55kg・女性での目安)

【おすすめポイント】
心境寺の裏手は、春は桜が綺麗です。山の日陰になるので、夏場でも涼しく歩きやすいコースです。

