

# 台東区ウォーキングコース全体図



台東区ウォーキングコース全体図	(1~2p)
<b>Aコース</b>	(3~4p) <b>A</b>
隅田公園	
<b>Bコース</b>	(5~6p) <b>B</b>
竹町地区健康推進委員おすすめ	
<b>Cコース</b>	(7~8p) <b>C</b>
東上野地区健康推進委員おすすめ	
<b>Dコース</b>	(9~10p) <b>D</b>
上野地区健康推進委員おすすめ	
<b>Eコース</b>	(11~12p) <b>E</b>
入谷地区健康推進委員おすすめ	
<b>Fコース</b>	(13~14p) <b>F</b>
金杉地区健康推進委員おすすめ	
<b>Gコース</b>	(15~16p) <b>G</b>
浅草橋地区健康推進委員おすすめ	
<b>Hコース</b>	(17~18p) <b>H</b>
浅草寿地区健康推進委員おすすめ	
<b>Iコース</b>	(19~20p) <b>I</b>
雷門地区健康推進委員おすすめ	
<b>Jコース</b>	(21~22p) <b>J</b>
馬道地区健康推進委員おすすめ	
<b>Kコース</b>	(23~24p) <b>K</b>
清川地区健康推進委員おすすめ	
<b>Lコース</b>	(25~26p) <b>L</b>
上野・浅草コース	
<b>Mコース</b>	(27~28p) <b>M</b>
1万歩コース	
<b>橋めぐりコース</b> (29~30p) <b>橋①</b>	
① 白鬚橋 ~ 吾妻橋	
<b>橋めぐりコース</b> (31~32p) <b>橋②</b>	
② 吾妻橋 ~ 左衛門橋	
ウォーキングの効果	(33p)
ウォーキングの進め方	(34p)
ウォーキングの正しいフォーム	(35p)
健康推進委員の紹介	(36p)
AED設置施設マップ 西側	(37~38p)
AED設置施設一覧 西側	(39~42p)
AED設置施設マップ 東側	(43~44p)
AED設置施設一覧 東側	(45~48p)
健康遊具の紹介	(49p)
たいとう健康都市宣言	(50p)

## 台東区でラジオ体操が行われていることをご存知ですか？

台東区内の一部公園や神社などで、ラジオ体操を行っています。右下の「ラタ坊」の看板が目印です。ウォーキング前の準備体操として気軽に参加してみませんか？



ラジオ体操坊や (通称: ラタ坊)

※各コースには距離、所要時間、消費エネルギー、歩数を掲載しています。  
 算出の数値については、歩幅 70cm、時速 4km/h、消費エネルギー：ウォーキング 10分=30kcal 体重 60kg 男性としています。  
 所要時間等はいくまで目安です。個人差や交通状況により差異があります。  
 ※コース付近のAED(自動体外式除細動器)設置施設を掲載しています。  
 (台東区立施設や各小中学校等のほか、消防署、警察署、交番及び一部民間施設にもAEDが設置されています。)  
 ※無断転載を禁じます。

このマップの作成にあたり、台東区健康推進委員の方々のご協力をいただきました。

「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)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を使用した。(承認番号 平27情使、第473号)」  
 地図調製(株)中央ジオマテックス