《コース特徴》

荏子田公園を起点として、歴史と自然に囲まれたゆったりといやされる里山コースです。特に春の桃や桜の頃は、シャッターポイントの場所で、多くのカメラ愛好家が訪れます。

《行程》

①荏子田公園
↓
②荏子田横穴古墳
↓
③平川の大燈籠
↓
④覚永寺
↓
⑤保木桃の里
↓
⑥早渕川源流
↓
⑦保木薬師堂
↓
⑧保木公園

歩行距離：3.3km
歩行時間：50 分
消費カロリー：約 157kcal
※体重 60kg の人が、普通の歩行速度（約 67m／分）でコースを回った場合

荏子田横穴古墳

７世紀前半、この地域の有力者の墓と考えられています。

平川の大燈籠

江戸の薩摩屋敷にあったもので、奉公している娘さんが、貰い受けたと言われています。

保木桃の里

小高い丘に桃や樹木、畑があり、眺望も良く、散歩コースとなっています。春になると小鳥も多く、シャッターポイントです。

正しいフォームで効果アップ

正しいフォームで行うとカロリー消費の増大も見込まれます。間違ったフォームで行うと、からだに負担をかけてしまいます。

ストレッチでけが予防・疲労回復

ウオーキングの前後にはストレッチをしましょう。ケガ防止にもなり、ウオーキングの疲労を早く回復します。

お問い合わせ先
青葉福祉保健センター　健康づくり係
横浜市青葉区市ケ尾町31番地4
TEL：045-978-2438　FAX：045-978-2419
https://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/kurashi/kenko_iryo/kenkozukuri/walking.html
青葉区　ウォーキングコース　検索

平成 23 年　5 月発行
令和　5 年　7 月改訂

⑩

毎日歩こう！ウオーキング青葉

荏子田から保木への里山コース

スタート地点：荏子田公園
（東急たまプラーザ駅から
バスた61・た62・た63系統
あざみの駅からバスた63系統
「元石川高校」下車徒歩1分）

青葉区保健活動推進員会
横浜美術大学
青葉区役所

荏子田から保木への里山コース