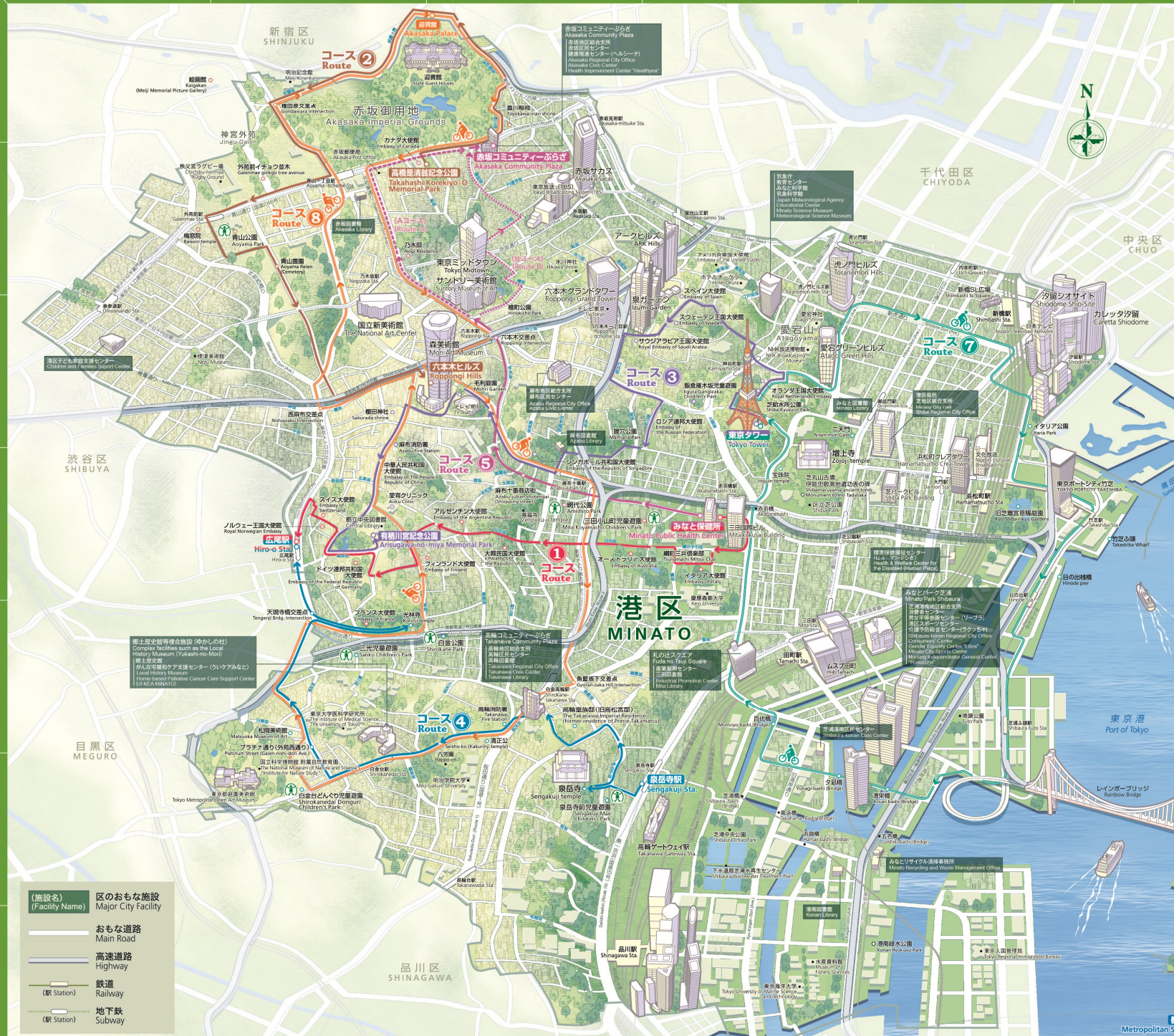




MINATO

健やかウォーキング&サイクリングMAP

みなと保健推進課健康増進係 健康づくり係
Health Service Subsection, Health Promotion Section
Minato Public Health Center
港区三田1丁目4番10号 TEL 03-6400-0083
2023年(令和5年)3月発行 刊行物発行番号 2022272-4241



ちょっと実行、
ずっと健康。

ウォーキングコース

Walking Route

- 地名・施設名 各コースのスタート・ゴール地点
Place name / Facility Name Start and End of Each Route
- 地名・施設名 コース付近のおもな目撃物
Place name / Facility Name Major Landmarks near the Route

- コース① 三田、麻布大使館めぐりコース**
Walking Tour of Embassies in Mita and Azabu
約5.8km 約55分 消費カロリー約165kcal 約5140歩
Around 5.8 km Approximately 55 min. Calories Burned:165 kcal
Number of steps: 5140 steps
- コース② 赤坂御用地一周と青山公園、六本木コース**
Akasaka Imperial Grounds, Aoyama Reien and Roppongi Route
約5.5km 約1時間25分 消費カロリー約255kcal 約7860歩
Around 5.5 km Approximately 1h 25 min. Calories Burned:255 kcal
Number of steps: 7860 steps
- コース③ 東京タワーから有栖川宮記念公園コース**
Tokyo Tower - Arisugawa-no-miya Memorial Park Route
約5km 約1時間15分 消費カロリー約225kcal 約7140歩
Around 5 km Approximately 1h 15 min. Calories Burned:225 kcal
Number of steps: 7140 steps
- コース④ 泉岳寺から白金プラチナコース**
Sengakuji temple - Shirokane Platinum Route
約9.9km 約80分 消費カロリー約180kcal 約5570歩
Around 9.9 km Approximately 80 min. Calories Burned:180 kcal
Number of steps: 5570 steps
- コース⑤ 三田から東京ミッドタウン・櫛町公園、赤坂コース**
Mita - Tokyo Midtown/Hinokicho Park - Akasaka Route
コース(左側) Route A (Left)
コース(右側) Route B (Right)
約4km 約60分 消費カロリー約180kcal 約5710歩
Around 4 km Approximately 60 min. Calories Burned:180 kcal
Number of steps: 5710 steps
- コース⑥ お台場しおかぜコース**
Odaiha Sea Breeze Route
約5.7km 約40分 消費カロリー約120kcal 約3860歩
Around 5.7 km Approximately 40 min. Calories Burned:120 kcal
Number of steps: 3860 steps

サイクリングコース

Cycling Route

- コース⑦ ズ・芝浦湾岸地区を巡る海側コース**
Waterfront Cycling Route around Shiba, Shibaura-Konan regions
約9.0km 約80分 消費カロリー約220kcal
Around 9.0 km Approximately 80 min. Calories Burned:220 kcal
- コース⑧ 赤坂・麻布・高輪地区を巡る街並みコース**
City Cycling Route around Akasaka, Azabu and Takanawa regions
約14.6km 約1時間30分 消費カロリー約330kcal
Around 14.6 km Approximately 1h 30 min. Calories Burned:330 kcal

- 健康器具のある公園
Park with outdoors gym equipment

- (施設名) 区のおもな施設
(Facility Name) Major City Facility
- おもな道路
Main Road
- 高速道路
Highway
- 鉄道
Railway
- 地下鉄
Subway