

START

- |   |  |
|---|--|
| <p>① JR赤羽駅<br/>(南改札口:東口)</p> <p>↓</p> <p>② カトリック赤羽教会</p> <p>↓</p> <p>③ 赤羽体育館</p> <p>↓</p> <p>④ 熊野神社</p> <p>↓</p> <p>⑤ 荒川知水資料館(amoa)</p> | <p>⑥ 旧岩淵水門(赤水門)</p> <p>↓</p> <p>⑦ 八雲神社</p> <p>↓</p> <p>⑧ 宝幢院</p> <p>↓</p> <p>⑨ JR赤羽駅<br/>(北改札口:東口)</p> |
|---|--|

GOAL

**【ポイント】**水辺と人との深い関わりが感じられる、川辺の緑地と水門に向かいます。古くからの神社仏閣など、町の伝統が感じられるコースでもあります。コース内の「②カトリック赤羽教会」は、東京都選定歴史的建造物に選定されています。

### ウォーキングを行う際の確認事項

#### ① 体調チェック

ひとつでも右の症状があれば、ウォーキングは中止しましょう。

- 平熱より高い発熱
- 咳、のどの痛みなどの風邪の症状
- だるい、息苦しい
- 体が重く感じる、疲れやすい

#### ② 熱中症予防

人は汗をかいて体温上昇を防ぎます。体内の水分が不足すると熱中症になる可能性があります。

- こまめに水分・塩分を補給して休息をとる
- 人がいない場所や息苦しさを感じた場合はマスクを外す
- 高温、多湿、無風や微風、日差しが強い日はウォーキングを行わない

### ウォーキングマナー

自分のゴミは持ち帰りましょう

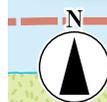
交通ルールは守りましょう

車・自転車に注意して歩きましょう

歩行者同士お互いに譲り合しましょう

## 赤羽・岩淵コース

距離:約6.0km/消費カロリー:約270kcal  
歩数:約8,571歩/所要時間:約90分



#### ② カトリック赤羽教会

創建から70年。入門講座、幼稚園、教会学校、ボーイスカウト、聖母の騎士会、在世フランスコ会他様々な活動を行っています。どうぞお気軽にお立ち寄りください。



#### ③ 赤羽体育館

幼児から高齢者、障害のある方がともに楽しみながら、体力づくり、健康づくり、仲間づくりができるスポーツの拠点として平成29年1月にオープンした体育館です。



#### ⑥ 旧岩淵水門(赤水門)

人々の暮らしを洪水から守り続けた名物水門。旧岩淵水門は荒川の治水の要として、大正5年から8月の歳月をかけて建設されました。

- 凡例
- 公共トイレ
  - 飲食店
  - 公園
  - 施設内公共トイレ
  - コンビニ

100m