

START

1 JR尾久駅

2 東灌森稲荷神社

3 東覚寺

4 上田端八幡神社

5 富士見橋エコ広場館

6 北区防災センター

7 平塚神社

8 JR上中里駅

GOAL

【ポイント】田端周辺の歴史のある場所をぐるっと回ります。また、平塚神社は中世の豪族・豊島氏の館があった場所です。源義家が奥州征伐から凱旋したときにもてなし、その後に武功を慕って、一社を建てたといわれています。

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

尾久・上中里コース

距離：約4.0km / 消費カロリー：約180kcal
歩数：約5,714歩 / 所要時間：約60分



3 東覚寺

不動堂前にある一対の仁王像は、「赤紙仁王」と呼ばれています。「赤紙仁王」は、寛永18年に僧・宗海が疫病を鎮めるために建てたといわれる石の金剛力士像で、病のある場所と同じ部位に赤紙を貼って祈願すると病気が治るといわれています。

6 北区防災センター



東京都北区防災センターは、国の「防災基地モデル建設事業」の一環として、昭和59年11月に開館しました。展示ホールにおける地震対策の学習・地震・煙・初期消火などの訓練・体験を実施しております。

7 平塚神社



源義家が滞在したおりに鎧と十一面観音像を譲ったといわれ、その鎧を埋めた甲冑塚(非公開)があります。

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