

東区 全域マップ

ウォーキング
前後には
ストレッチ!!

筋肉・関節を柔らかくし、怪我を防ぐためにウォーキング前にストレッチを行いましょ！体を温めることでウォーキングがより効果的になります。また、疲労を残さず回復を早めるために、ウォーキング後にも軽いストレッチでクールダウンをしてください！

凡例

区界
高速道路
310 国道
35 府道
私鉄電車
信号機
公園
交番
消防署
郵便局
学校等
保健所
神社
寺院
トイレ
コンビニ
桜
ハナショウブ

コース紹介

Aコース

白鷺公園・出雲大社大阪分祠 散策
スタート
白鷺駅 → 白鷺公園 → 小田邸
→ 金峯神社 → 報恩寺 → 大津池
→ 関茶屋地藏堂 → 元宮（御旅所）
→ 出雲大社大阪分祠 → 初芝体育館 → ゴール 初芝駅

Bコース

西高野街道・大美野噴水 散策
スタート
白鷺駅 → 西高野街道 → 白鷺公園 → 関茶屋地藏堂
→ 元宮（御旅所）→ 惟妙寺 → 法界地蔵尊
→ 滝谷不動分岐点 → 興源寺 → 大美野噴水 → ゴール 北野田駅

Cコース

登美丘北公園・伊勢道 散策
スタート
北野田駅 → 釈迦院 → 照念寺 → 登美丘北公園 → 大美野噴水
→ 伊勢道 → 因念寺 → 旭照寺 → 東文化会館 → 東図書館 → ゴール 北野田駅

Dコース

野田西除川公園・野田城址 散策
スタート
北野田駅 → 念照寺 → 野田西除川公園 → 新川
→ 南野田地蔵尊 → 南野田公園 → 西寶寺 → 牛頭神社
→ 南野田すかしゆり公園 → 野田城址 → ゴール 北野田駅

Eコース

吉田池・南八下西公園 散策
スタート
初芝駅 → 南八下小学校 → 菩提町キュウリ緑地 → 中仙寺・八坂神社
→ 吉田池 → 南八下西公園 → 引野三尊御佛堂 → ゴール 初芝駅

Fコース

前ヶ池・萩原神社 散策
スタート
萩原天神駅 → 東区役所 → 真光寺 → 妙覚寺 → 北町地藏
→ 大念寺 → 日置稻荷 → 前ヶ池 → 灰原池 → 萩原神社 → ゴール 萩原天神駅

