

SHINJUKU

Walking Map 全体マップ

目次 Contents

- 表紙** 新宿フォトギャラリー
- 1・2 目次・全体マップ
 - 3・4 楽しく歩いて健康づくり・ウォーキングをはじめよう!
 - 5・6 大切なウォームアップとクールダウン
 - 7・8 ウォーキング記録表・ウォーキングコースについて
- Walking Course
- 9 1. 四谷エリア (信濃町駅～新宿三丁目駅)
新宿御苑から新宿の発祥内藤新宿をめぐる
 - 10 2. 四谷エリア (四ツ谷駅～四ツ谷駅)
見どころ満載の四谷で、歴史探索
 - 11 3. 笹塚町エリア (神楽坂駅～市ヶ谷駅)
料なまち'神楽坂'を満喫
 - 12 4. 榎町・若松町エリア (若松河田駅～早稲田駅)
山手線内最高峰と漱石山房記念館をめぐる
 - 13 5. 大久保・区役所エリア (大久保駅～西武新宿駅)
鉄炮組百人隊ゆかりの地から新たな歌舞伎町へ
 - 14 6. 戸塚エリア (早稲田駅～高田馬場駅)
アカデミックなまちで昭和レトロと自然を堪能
 - 15 7. 落合第一エリア (下落合駅～下落合駅)
自然豊かで芸術の香りが漂う落合を訪ねる
 - 16 8. 落合第二エリア (落合南長崎駅～中井駅)
哲学堂公園から落合文士村をめぐる
 - 17 9. 柏木・角筈エリア (大久保駅～都庁前駅)
伝説の地から大都会のオアシスへ
 - 18 10. 角筈エリア (新宿駅南口～新宿駅西口)
西新宿で大人な街あるき
 - 19 11. 長距離コース 1 (西新宿駅～早稲田駅)
四季折々に美しい神田川沿いの遊歩道を歩く
 - 21 12. 長距離コース 2 (信濃町駅～信濃町駅)
新宿シティハーフマラソンコースをたどりスポーツの杜へ
 - 23 新宿山ノ手七福神めぐり (新宿御苑前駅～牛込神楽坂駅)
新宿山ノ手七福神をめぐり、年中福集め
 - 25・26 しんじゅく健康プロジェクト

