

多磨
霊園

健康ウォーキングマップ

自然豊かな多磨霊園で、
心も体もリフレッシュ!



多磨霊園ぐるっとコース

所要時間 約45～60分
距離 約4Km
消費カロリー 約180kcal
おにぎり1個分相当



ぶらっと歩こうコース

所要時間 約30～45分
距離 約3Km
消費カロリー 約120kcal
バナナ1本分相当



ちょっとお散歩コース

所要時間 約20～30分
距離 約2Km
消費カロリー 約80kcal
みかん1個分相当



お散歩お助けアプリ

「墓所ナビ」



* やや速め～ゆっくりめのウォーキング

* 出典: 「身体活動のメッツ (METs) 表」 (国立研究
開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所)

* 所要時間・消費カロリーは目安です。

* 歩行時間には、見学や休憩等の時間は
含まれていません。

1 作家
吉川 英治
20区1種51側5番

2 俳優
岸田 今日子
18区1種10側1番

3 画家
岡本 太郎
16区1種17側3番

4 実業家
相馬 愛蔵
8区1種5側3番2

5 教育者
大妻 コタカ
6区1種12側2番

6 実業家
中島 知久平
9区1種2側3番2

7 作家
江戸川 乱歩
26区1種17側6番

8 政治家
高橋 是清
8区1種2側16番



管理事務所で
手に入れよう!

※ 著名人墓所の紹介は「お墓めぐりマップ」より一部抜粋 ▲

お願い

* お墓の中への立ち入りなど、近隣の方への迷惑行為はやめましょう。

* 天候による対策や水分補給をして歩きましょう。



小金井門



忠霊塔



萬霊供養大石灯籠



噴水塔



服部金太郎
の日時計



新渡戸稲造
の像



浅間山



正門