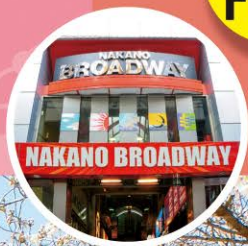


中野 观光

Nakano Walk

中野区徒步地图

Take Free



好玩又好吃
饱享中野区的魅力

- 充满个性的徒步景点
- 了解中野区的历史
- 寻找中野的美味佳肴



中野区

中野 健康

Nakano Walk

中野区徒步地图



漫步中野
走向快乐 走向健康



中野区食育吉祥物
「兔宝饭」

请大家一起走吧！

推荐徒步

12路线



迈出一小步
健康一大步



东京都强身健体卡通人物
健康达人

中野区 徒步地图

目 录

○步行的功效	4
○步行前后	4
○理想的步行姿势	5
○+10(多锻炼10分钟)保持健康体魄!	6-7
○通过步行增加活动量小贴士	6
○通过营养均衡的膳食保持身心健康	8-9
○健康检查	9
○中野区民健康强身推进会	10
○中野区运动设施	11
○何谓中野地区运动俱乐部?	11
○大家一起走吧! 中野区徒步12条路线	
1 中野站~哲学堂公园周游路线	12-13
2 哲学堂公园周游路线	13
3 中野四季之森公园~中部运动·社区广场路线	14-15
4 中野四季之森公园周游路线	15
5 桃园川绿道~神田川路线	16-17
6 朝日丘公园~南部运动·社区广场路线	18-19
7 青梅街道~中野新桥路线	20-21
8 东中野~上高田路线	22-23
9 平和之森公园~江古田之森公园路线	24-25
10 妙正寺川路线	26-27
11 鹭之宫站~野方站路线	28-29
12 双鹭公园~白鹭小溪公园路线	30-31
○寻找中野的美食佳肴	
非常受欢迎的精品甜点	32-33
备受好评、值得带回家的精品	34-35
愉快的享受当地美食	36-37
○了解中野区的历史	
到哲学堂公园去看看吧	38-39
江户幕府和中野	40
探访青梅街道沿途的古寺和传说	41
中野区祈福徒步	42-43
○充满个性的徒步景点	
看看中野区快乐徒步游的景观	44-47
从亚文化到能乐, 探访中野的文化景点	48-51
○前往中野区的交通	52
○Nakano Free Wi-Fi (中野免费无线局域网)	53
○漫步中野区	54-55

中野区徒步路线示意图



步行的功效

※慢性病患者
请在医生指导下进行。

1 预防生活习惯病

步行在降血糖、降血压方面有较好效果，此外据说还能降低罹患癌症、糖尿病等因不良生活方式引起的各类疾病的风险。

3 预防肥胖

可以增加热量消耗，有助于缩减腰围、减轻体重。

2 增强心肺功能

养成持续运动的习惯，有助于保持并增强肌体耐力和肌肉力量。

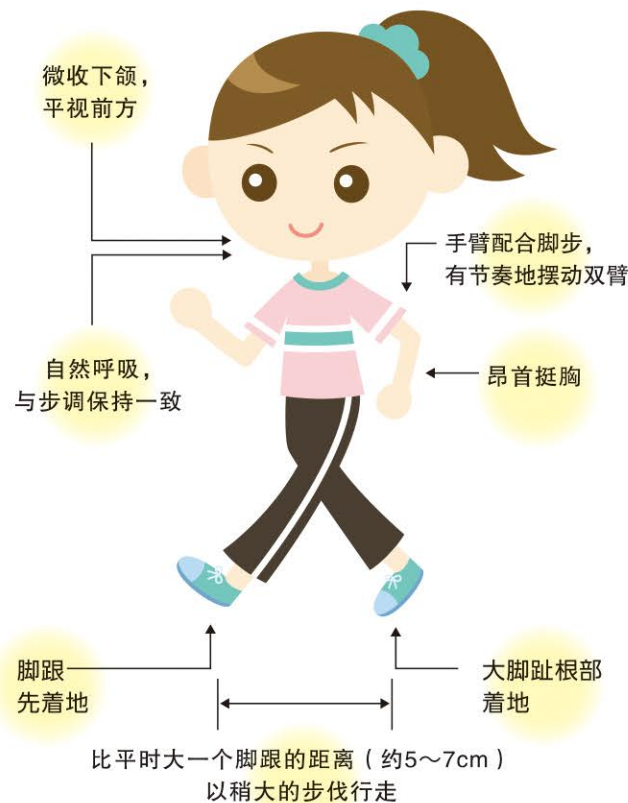
4 缓解压力

有利于转换心情、缓解压力，增进身心健康。

摘自“为保持健康体魄的身体活动基准 2013”（厚生劳动省）

理想的步行姿势

正确的姿势，高效的步行！



步行速度的要点

忌过快或过慢
以适宜的速度为准
较平时快，以不感觉吃力为佳。

夜晚步行请穿戴具有反光效果的装备

夜晚步行时，不醒目的服装（如全黑服装等）不易被车辆驾驶者远距离发现，因此有必要佩戴具有反光效果的装备以使司机及早发现。请在步行时穿戴使用反光材质制成的帽子、运动鞋、钥匙链等。

选鞋方法

- 材质 轻便、透气性好
- 脚尖 预留空间，确保脚尖可以活动
- 脚心 足弓处有支撑性鞋垫
- 脚背 鞋面忌紧贴脚背，选择可用鞋带调节的鞋子
- 鞋底 鞋底可随脚部活动柔软弯曲，具有一定厚度，缓冲性良好
- 脚跟 完美包裹脚跟

穿鞋方式



步行前后

● 热身 ●

步行前适度的伸展运动可以达到热身、促进血液循环的效果，以防止受伤、膝关节疼痛等情况，并能有效消除疲劳。



● 放松运动 ●

立即停止运动容易增加心脏负担，运动后的缓慢放松尤为重要。

放松运动有助于缓解疲劳，防止肌肉疼痛。

※如睡眠不足或身体不适，请不要强行运动。



及时补充水分

汗液的流失可以带走身体热量，防止体温上升，但如因出汗过多导致体内水分不足，则极有可能引发中暑等情况。

运动中要及时喝水和运动饮料等用来补充水分。

但含咖啡因等有利尿作用的饮料（如咖啡、红茶等）并不适合用来补充水分。



+10 (多锻炼10分钟) 保持健康体魄!

延年益寿, 只需从现在开始多锻炼10分钟。
保持健康体魄, 您也开始+10运动吧!

日常锻炼可以降低罹患糖尿病、心脏病、脑卒中、癌症、运动器官综合症※、抑郁症、痴呆症等疾病的风险。

从现在起, 每天多锻炼10分钟吧!

※何谓运动器官综合症

由于骨骼或关节疾病、肌肉力量萎缩、平衡能力低下等引起的一种疾病。表现为易跌倒、骨折。患者往往需要他人照顾, 难以独自生活。是一种危险性较高的疾病。

● 为保持健康体魄的身体活动基准 (血糖、血压、血脂等体检指标均在正常范围内的健康人士的活动标准)

年 龄	身体活动 (=生活活动+运动)	运 动
65岁以上	每天运动40分钟, 可不考虑运动强度	——
18~64岁	每天运动60分钟, 至少保证与步行相当强度的运动	每周60分钟加强运动, 以呼吸急促, 出汗增多为准。
18岁未満	【参考】幼儿期运动指南 最好每天运动60分钟以上, 并能够感受到运动的乐趣。	——

摘自“为保持健康体魄的身体活动基准2013概要”(厚生劳动省)(部分修改)

通过步行增加活动量小·贴士

- 能够步行的距离最好不要乘坐公交车或电车, 有意识的多走路。
- 不要乘坐电梯和自动扶梯, 尽量走楼梯。
- 不仅是单纯的步行, 而是要享受步行带来的乐趣。
如在杂志等介绍的商家购物, 街边漫步, 游览观光胜地等。
- 可以用计步器或手机记录步数, 这容易使人产生成就感和坚持的决心。
※请勿边走边使用电子设备。请在安全的地方停住后使用。



● 迈出一大步, 走向健康! ●

1 发现!

在我们身边有很多适合运动的机会和环境, 具体什么时候运动, 在哪里运动, 这就因人而异了。请重新审视一下自己的生活环境吧。

何时? 在哪里?



2 开始!

从此刻起, 只要稍作延长运动时间, 并打起精神投入到运动中, 都是迈向健康的第一步。让我们从+10运动开始吧。



3 达成!

运动目标是一天共积极锻炼60分钟, 老年人一天共锻炼40分钟。通过运动增强体力。



4 共享!

请与家人和更多朋友共享+10运动的时光吧。一起动起来, 快乐和喜悦也会加倍到来。



通过营养均衡的膳食保持身心健康

以主食·主菜·副菜为基础均衡搭配

合理搭配主食、主菜、副菜，从多种多样的食品中均衡获取人体所需的营养元素。

主食 米饭、面包、面条等含有大量碳水化合物，是身体能量的源动力。

主菜 使用鱼、肉、蛋、大豆等食材烹制的主菜含有丰富的蛋白质和脂类。

副菜 使用蔬菜等制作的料理，含有丰富的维生素、矿物质以及食物纤维等。



充分摄取蔬菜



蔬菜热量低，含有丰富的维生素、矿物质以及食物纤维，能有效预防肥胖和糖尿病。

蔬菜日均摄入目标量应达到350克，但多数人未能达到此标准，还缺少一小碟(约70克)左右的量。

如果感觉量大难以吃完的话，可以加热使其变少，这样较容易入口。我们应当有意识的积极摄取蔬菜。



控制盐分

选用新鲜食材，烹制时尽量利用其本身的味道。佐以香味蔬菜、香辛料、柑橘类等调味，则不用加太多盐和酱油吃起来也一样美味可口。



适量摄取水果



我们都知道，如果水果摄入不足容易增加患癌风险，但也并非多多益善。与蔬菜不同，水果含有大量糖分，应注意避免过量摄取的同时，坚持每天都适量吃一些。



中野区食育吉祥物
“兔宝饭”

大家一起愉快的进餐吧



与家人或朋友一边愉快的交谈，一边慢慢进餐，有益于促进身心健康。与人共同进餐时，何不将目光远离电视以及智能手机，充分享受美食以及交谈的乐趣呢？

活用营养咨询服务

在您家附近的健康福利中心，配有营养师提供营养咨询服务。请事先电话联系。

中 部	中野区中央3-19-1	☎03-3367-7788	P15 C-3, P16 B-3, P20 B-2
北 部	中野区江古田4-31-10	☎03-3389-4321	P12 A-1, P24 A-2, P27C-1
南 部	中野区弥生町5-11-26	☎03-3382-1750	P18 A-3, P21 A-3
鹭 宫	中野区若宫3-58-10	☎03-3336-7111	P26 A-2, P28 B-2, P30 B-2

健康检查



对于健康的保持和增进，在坚持适度运动以及健全的饮食的同时，定期检查健康状况也非常重要。通过有效的利用体检除了能早期发现、治疗以生活习惯病为主的各类疾病外，更能起到预防疾病的作用。

即使现在没有感觉不适、疼痛以及其他主观症状，但这不一定就表示健康无恙。为了让每个人都了解自己的健康状态，并坚持健康管理，请定期接受健康检查吧。



中野区民健康强身推进会

健康强身推进会由15名推进专员组成，他们分别来自相关医疗机构团体、街道居委会、商店会、体育团体、儿童培育团体、教育机构等。协会充分利用各团体的知识、经验、组织能力等，与中野区协同推进各项健康活动的策划、运营工作；实施推进区民健康活动的“中野健康强身节”（每年1月举办）及培训会议等。

本地图上登载的徒步路线中：P.14中野四季之森公园～中部运动・社区广场路线、P.18朝日丘公园～南部运动・社区广场路线、P.24平和之森公园～江古田之森公园路线、P.30双鹭公园～白鹭小溪公园路线，均是由“中野区民健康强身推进会”和中野区共同制作的。这些都是推进专员经过多次实地考察，从促进健康的角度编制而成。



中野区运动设施



运动・社区广场

为便于区民运动健身、交友而设置的公共设施，目前在中部和南部的2个区域均设有该设施。除了体育馆、多功能活动室、健身房等常规设施，中部地区还设有室外运动广场，南部地区配有温水泳池，可供区民开展各项体育活动。

此外，以地区体育俱乐部为主体，针对从儿童到老年人的广大人群实施各种培训班、讲座，还有每周举行的俱乐部活动、运动会，并面向那些想要在地区当中成为运动指导教练的人，举办培训班。

中部运动・社区广场
中野区中央3-19-1
☎03-3363-0608

P15 C-3
P16 B-3
P20 B-2



南部运动・社区广场
中野区弥生町5-11-26
☎03-5340-7881

P18 A-3
P21 A-3



中野体育馆

可开展各种室内竞技活动，很多体育赛事在此举行。馆内设有网球、篮球、排球场地各2块，羽毛球、板网球场各8块，此外还设有柔道场、剑道场、乒乓球等，设施十分完备。

中野区中野4-11-14
☎03-3389-3151

P13 A-4
P16 A-1
P20 A-1



关于其它区立运动设施请浏览中野区官网

何谓中野地区运动俱乐部？

是由区民等组成的，致力于把握区民有关运动的需求以及发掘运动社区广场活动的讲师等，以运动社区广场为基地，推进当地体育运动的团体。在运动社区广场，由地区运动俱乐部实施各种“地区运动俱乐部事业”活动。如注册成为地区运动俱乐部的会员，则不仅可以参加以上各种活动，同时运动社区广场的使用费也将得到减免。

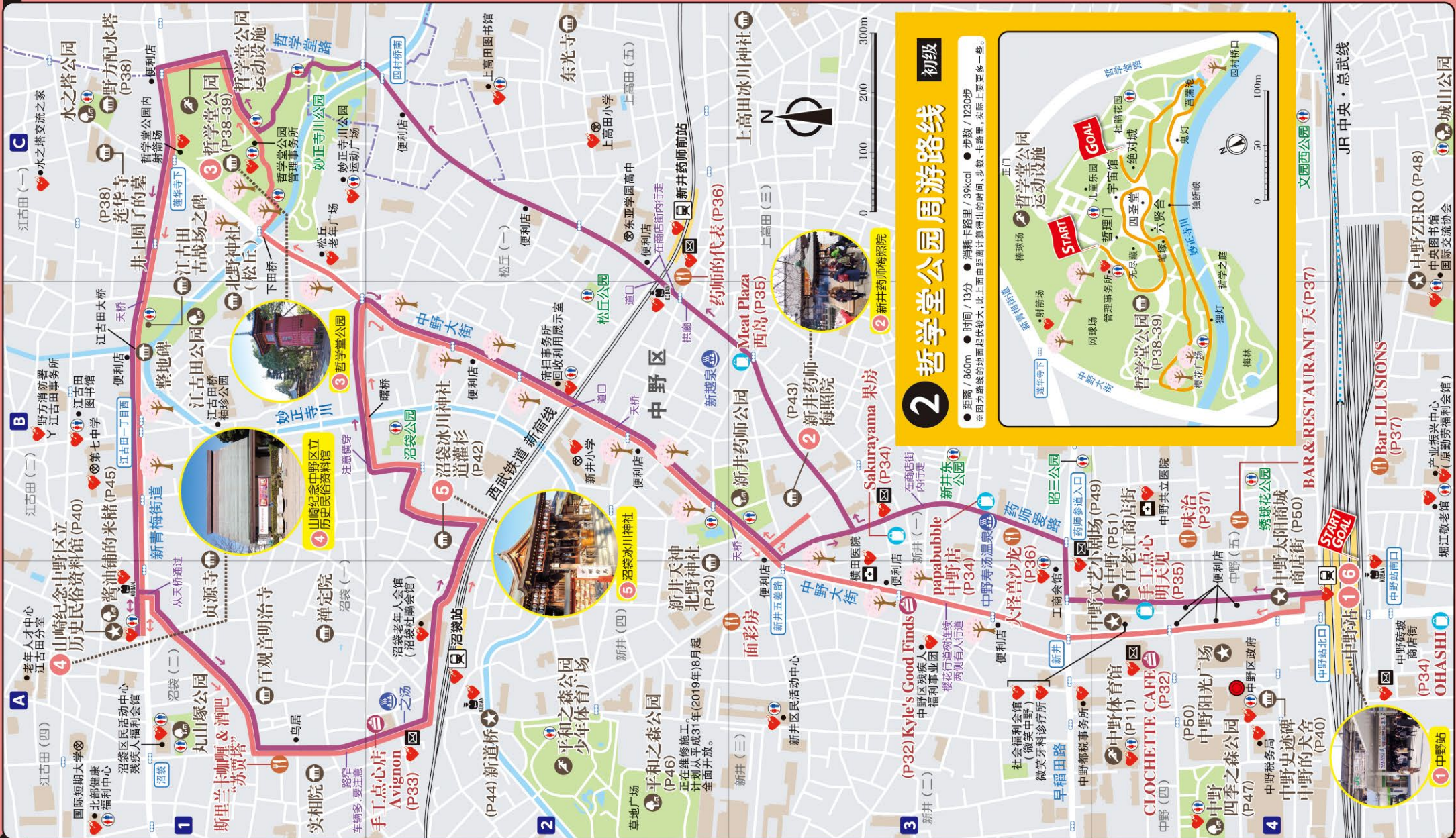
注册地点 中部运动・社区广场
南部运动・社区广场

注册费用 团体会员 1,000日元
2018年3月 个人会员 500日元



1 中野站~哲学堂公园周游路线

- 距离 / 7.0km ● 时间 / 1小时45分 ● 消耗卡路里 / 315kcal ● 步数 / 10000步 (经由中野大街)
- 距离 / 7.0km ● 时间 / 1小时45分 ● 消耗卡路里 / 315kcal ● 步数 / 10000步 (经由药师爱路)



2 哲学堂公园周游路线

- 距离 / 860m ● 时间 / 13分 ● 消耗卡路里 / 39kcal ● 步数 / 1230步
- ※ 因为路线的地面起伏较大，比上面由距离计算得出的时间、步数、卡路里，实际上要多一些。



3 中野四季之森公园~ 中部运动·社区广场路线

● 距离 / 2.1km ● 时间 / 32分 ● 消耗卡路里 / 96kcal ● 步数 / 3000步

辅助路线的情况 ▶ 距离 / 4.4km ▶ 时间 / 1小时6分 ▶ 消耗卡路里 / 198kcal ▶ 步数 / 6290步
(主要路线增加辅助路线的步行情况)

出发

1

中野四季之森公园

0.8km
12分

2

中野区医师会

0.3km
5分

3

中野区保健所

0.3km
5分

4

红叶山公园

0.3km
5分

5

桃园川绿道

0.4km
6分

6

中部运动·社区广场

到达



4 中野四季之森公园周游路线

初级

● 距离 / 1.3km ● 时间 / 20分 ● 消耗卡路里 / 60kcal ● 步数 / 1860步



5 桃园川绿道~神田川路线

● 距离 / 4.8km ● 时间 / 1小时12分 ● 消耗卡路里 / 216kcal ● 步数 / 6860步

出发

1 中野站

2 桃园桥

3 三味线桥

4 momo Garden

5 神田川歌碑

6 东中野站

1.3km

0.7km

0.5km

1.1km

1.2km

20分

11分

8分

17分

18分

到达



6 朝日丘公园~南部运动·社区广场路线

● 距离 / 2.6km ● 时间 / 39分 ● 消耗卡路里 / 117kcal ● 步数 / 3710步

辅助路线的情况 ▶ 距离 / 3.8km ▶ 时间 / 57分 ▶ 消耗卡路里 / 171kcal ▶ 步数 / 5430步
(主要路线增加辅助路线的步行情况)





7 青梅街道～中野新桥路线

● 距离 / 7.2km ● 时间 / 1小时48分 ● 消耗卡路里 / 324kcal ● 步数 / 10290步

出发

1 东中野站
0.4km
6分

2 中野三丁目站
0.9km
14分

3 仙台
3.0km
45分

4 多田神社
1.6km
24分

5 正藏院
1.3km
20分

到达

6 中野新桥站



8 东中野～上高田路线

● 距离 / 3.1km ● 时间 / 47分 ● 消耗卡路里 / 141kcal ● 步数 / 4430步

出发

1 东中野站
17分

2 上高田公园
8分

3 歌谣“篝火”的发祥地
9分

4 樱池不动尊
6分

5 东光寺
8分

到达

6 新井药师前站
8分



※请将本图握着手。

历史・遗迹 自然・景观 艺术・文化设施、商业设施等

运动设施 当地美食

值得带回家的珍品 绝品甜点

AED 洗手间 钱汤(浴池)

9 平和之森公园~江古田之森公园路线

● 距离 / 2.8km ● 时间 / 42分 ● 消耗卡路里 / 126kcal ● 步数 / 4000步

出发

1 平和之森公园

0.8km
12分

2 沼袋袋冰川神社

0.9km
14分

3 丸山塚公园

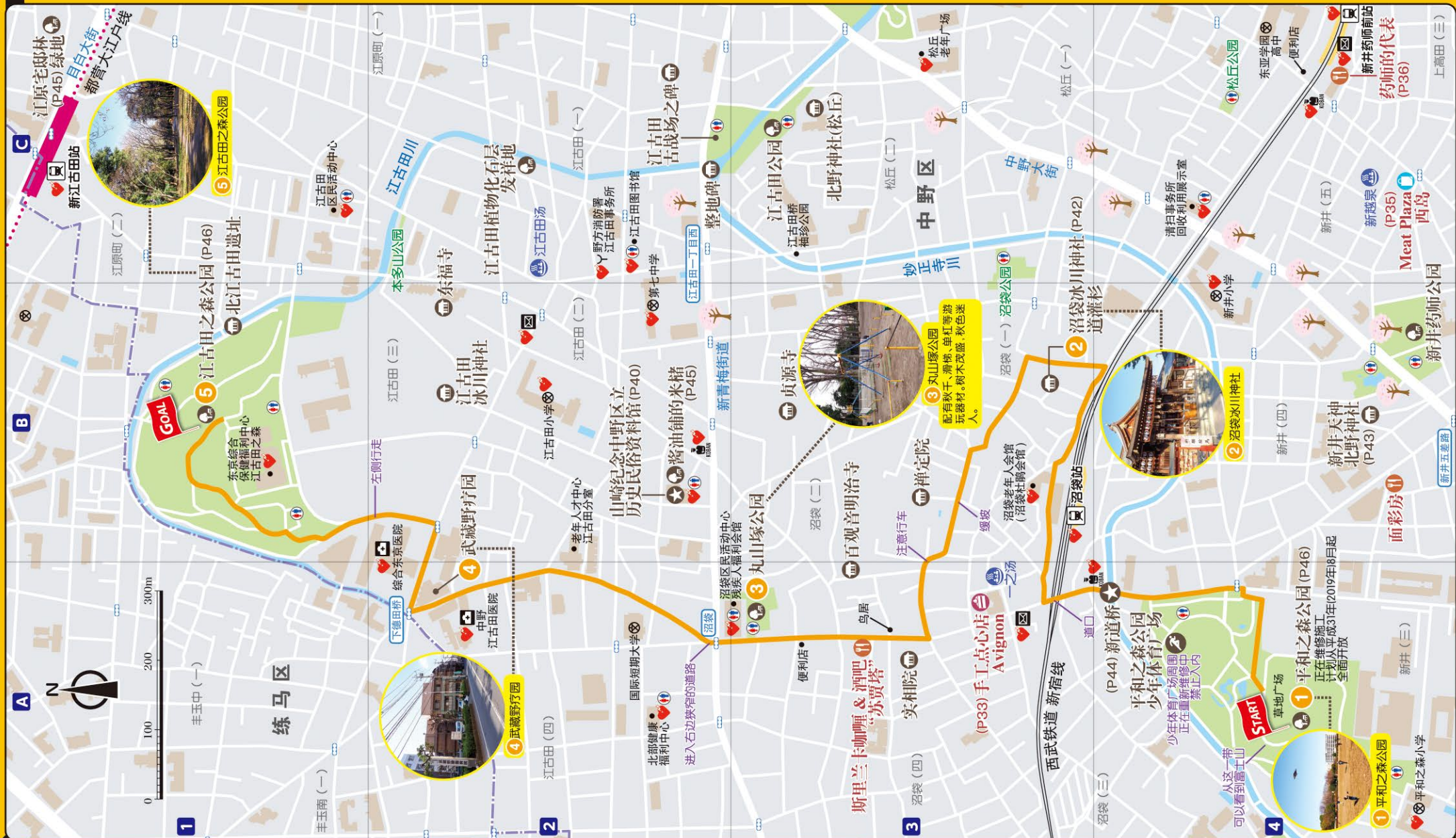
0.5km
8分

4 武藏野疗园

0.6km
9分

到达

5 江古田之森公园



※请将本图照着看。

历史・遗迹 自然・景观 艺术・文化设施、商业设施等

运动设施 当地美食 值得带回家的珍品 绝品甜点 AED 洗手间 钱汤(浴池)

● 距离 / 6.2km ● 时间 / 1小时33分 ● 消耗卡路里 / 279kcal ● 步数 / 8860步

到达



● 距离 / 3.0km ● 时间 / 45分 ● 消耗卡路里 / 135kcal ● 步数 / 4290步

到达

5 野方站

18分



12 双鹭公园~白鹭小溪公园路线

● 距离 / 2.4km ● 时间 / 36分 ● 消耗卡路里 / 108kcal ● 步数 / 3430步

辅助路线的情况 ▶ 距离 / 5.8km ▶ 时间 / 1小时27分 ▶ 消耗卡路里 / 261kcal ▶ 步数 / 8290步
(主要路线增加辅助路线,从鹭之官站到野方站的步行情况。)

出发

1 双鹭公园

0.2km
3分

2 福藏院

0.4km
6分

3 橄榄桥

1.3km
20分

4 西大和公园

0.5km
8分

到达

5 白鹭小溪公园





Kyle's Good Finds

P13 A-3, P27 D-3

胡萝卜蛋糕

调入了肉桂等香料的糕体与柠檬味翻糖完美融合、口味绝佳的胡萝卜蛋糕等，请一定来品尝一下正宗的美式蛋糕哦。

☎03-3385-8993

中野区新井2-7-10
Sunfast中野新井1楼

⌚10:00~18:00(节假日12:00~16:00)

Ⓢ星期日、不定期休息



CLOCHETTE CAFE

华夫饼

P13 A-4, P16 A-1
P20 A-1

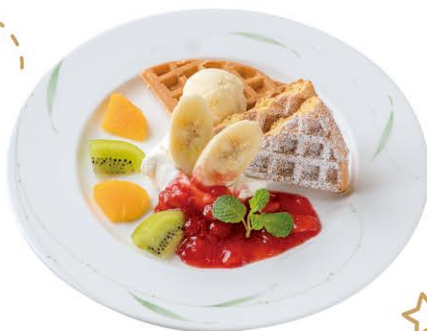
下单后现烤的华夫饼，外面酥脆里面松软，极受欢迎。本店为您准备了草莓和蓝莓等口味。

☎03-5343-5088

中野区中野4-3-1
中野SunCuore 1楼

⌚10:00~19:00

Ⓢ星期六



水果西点茶室 sun fleur

新鲜水果冻

P26 A-1, P28 B-2, P31 C-1

用时令水果制成不含防腐剂等的天然味道的果冻。店内还开办水果花式切法工艺教室。

☎03-3337-0351

中野区鹭宫3-1-16

⌚10:00~18:00

Ⓢ不定期休息



Musashino 玉屋

P18 B-1, P20 B-2

锅横夹心点心

夹心点心以锅屋路(日文“锅屋横丁”)命名，设计为锅的形状，分红豆馅、豆沙馅、芝麻馅三种。点心馅均由手艺娴熟的师傅制作，味道上乘。

☎03-3381-7012

中野区本町4-30-14

⌚9:00~19:00

Ⓢ不定期休息



Sweets

作为餐后甜点如何? 非常受欢迎的精品甜点。



手工点心店 Avignon

P12 A-2, P25 A-3, P27 C-2

沼巧克力 / 国王红薯蛋糕

使用从各国订购的考究的巧克力搭配层层杏仁奶油制成的“沼巧克力蛋糕”，以及散发着浓郁的红薯香气的“国王红薯蛋糕”，期待您的品尝。

☎03-3385-4336

中野区沼袋1-37-11

⌚9:00~19:30

Ⓢ星期三



PIN店

苹果派 / 生姜味香蕉馅饼

P14 B-3, P16 B-3
P18 A-1, P20 A-2

无论是既保留了苹果清脆的口感，又很好地控制了糖分的苹果派，还是完美融合了生姜味道的香蕉馅饼，都是本店独一无二的适合成年人的美味，也是当地人赞不绝口的人气商品。

☎03-3381-0201 中野区中央5-1-2

⌚10:00~20:00 Ⓢ全年无休

健康
小贴士

只要通过步行，活动一下身体，吃饭、吃点心就会感觉更香。

法国糕点 藤乃木

P26 A-2, P28 B-2, P31 C-2

中野特产故事 / 小家政 de 奶油泡芙

结合当地的吉祥物而打造的卡仕达酱味道的“小家政de奶油泡芙”，和以中野故事命名的系列糕点“中野特产故事”，不容错过哦。



☎03-3330-4261 中野区若宫3-17-6
⌚11:00~20:00 ㊟不定期休息



米果店 林屋

柿种

P17 C-1, P20 C-1
P23 C-4

创建70年的老店。人气商品“柿种”以口感和余味见长，与恰到好处辣味相辅相成，让您吃过就绝不会忘记。

☎03-3371-8848
中野区东中野3-1-1
⌚10:00~20:00
(星期六、节假日10:00~19:00)
㊟星期日



Sakurayama 果房

P13 B-3, P27 D-3

选用日本国产水果手工制成的果酱/蜜饯



精选日本国产水果制成的果酱和蜜饯。全部手工制作，全年约有100多种商品。

☎03-5942-5013
中野区新井1-30-6
⌚11:30~19:00
㊟星期一



OHASHI

日本茶

P13 A-4, P14 A-2
P16 A-2, P20 A-1



创建360余年的日本茶专卖店。茶和巧克力的组合套装“BUTTON BOX SET”教您如何品味日本茶。

☎03-3381-5320
中野区中野3-34-31
⌚10:30~19:00
㊟星期日



papabubble 中野店

艺术·糖果

P13 B-3, P27 D-3

外形设计有趣而美观，酥脆的糖衣和空气融合，慢慢融化，口感怡人的糖果期待您的体验。

☎03-5343-1286
中野区新井1-15-13
⌚10:30~21:00
(星期一、星期日、节假日营业至19:00)
㊟星期二



株式会社 Abumata 味噌

江户甜味噌

P15 C-3, P17 C-3
P18 B-1, P20 B-2

在创建于明治18年(1885年)的味噌厂里，一直延续着“江户甜味噌”的生产。因其味道绵甜适口，还有人将味噌搭配奶油土司食用。

☎03-3372-5211
中野区本町3-32-19
⌚9:00~18:00 ㊟星期六、日



徒步途中顺便买点 备受好评、值得带回家的精品



中岛屋精肉店

纯手工自制炸肉饼

“纯手工自制炸肉饼”肉质安全可靠，极受欢迎，甚至面向附近学校和餐厅都有批量销售。肉饼鲜嫩多汁，即便不沾酱料也同样美味。

☎03-3330-0402
中野区若宫1-27-9
⌚10:00~19:30
㊟星期日



P26 B-2, P29 C-3
P31 D-2

Meat Plaza 西岛

入间猪烤肉

P13 B-3, P25 C-4, P27 D-3

肉店整头购买入间猪，选取肩胛肉制成“入间猪烤肉”，肉质细嫩鲜美，再配以多年传统下来的酱料，美味无比。



☎03-3386-2980 中野区新井5-16-2
⌚10:00~19:00 ㊟星期五



神宫豆腐总店

特选神宫豆腐

P14 B-3, P16 B-3
P18 B-1, P20 B-2

锅屋路上的豆腐店。“特选神宫豆腐”一天仅限卖10块，口感如卡蒙贝尔奶酪一般，堪称精品。据说搭配橄榄油和盐也味道绝佳。※不定期出售



☎03-3381-3688
中野区中央4-1-20
⌚12:00~18:00
㊟星期日



BISTRO GRATO

P17 D-1

意大利蘸面

番茄汤加细意面“Capellini”的“特制蘸面意大利面”广受好评的意大利餐厅。搭配厨师长特制的红烧肉，味道非常浓厚。

☎03-3366-5003
中野区东中野4-9-1
⌚11:30~14:00、
17:30~23:30
📅星期三、第2周星期二



Gourmet
•
Take out
•
Sweets

中野
美食

寻找中野的美食佳肴

中野区有很多长期以来一直受到人们喜爱的当地名店，以及提供材料和烹调方式都十分考究的精品料理的餐厅。想去的店非常多。何不在徒步时顺便去品尝一下中野的美味呢。

Gourmet

小憩片刻！愉快的享受当地美食。

药师的代表

拉面 KOTE 丸

P12 C-2, P22 A-2
P25 C-4, P27 D-3

在新井药师站前开业已有33年。最有人气的拉面是「KOTE丸」。猪背油虽很浓但余味却很清爽。提供美味的中细面。

☎03-3385-1193
中野区上高田3-41-3
⌚11:30~21:00
(依星期不同会有变更)
📅星期日



中野大胜轩

鼻祖荞麦蘸面

P14 A-2, P16 A-2
P20 A-1

昭和26年(1951年)创业的最早的荞麦蘸面店。粘糯的粗面，蘸上美味、浓厚的汤汁，无论男女老少都非常喜爱。

☎03-3384-9234
中野区中野3-33-13
⌚10:30~20:30
📅星期三



味治

味治熏制鳗鱼

P13 B-4, P16 B-1, P20 A-1

中野最具代表性的鳗鱼专门店。特色菜是“熏制鳗鱼”，皮的口感和鳗鱼的美味在口中蔓延。晚上仅限6碟，先到先得。

☎03-6677-1990
中野区中野5-57-10
⌚12:00~14:00(未单)17:00~21:00(未单)
📅星期日



桌游 & 餐厅酒吧 kurumari

牛蒡浓汤蛋包饭

P14 A-2, P16 A-2, P20 A-1

以最受欢迎的牛蒡浓汤蛋包饭为首，不仅有各种蛋包饭，还可以玩桌游。

☎03-6382-7450
中野区中野2-28-1 中野JM大楼2楼
⌚11:30~14:30(未单)
18:00~22:30(未单)
📅星期一



Café momo Garten

将老旧的大杂院改建而成的咖啡店。自制的印度风味辣咖喱以及手工制的蛋糕最为拿手。请在这怀旧的昭和的空间里，度过悠闲的时光。

P15 C-2, P17 C-2
P20 B-2

☎03-5386-6838
中野区中央2-57-7
⌚11:00~18:00
📅星期一~星期三



大怪兽沙龙

P13 B-3, P16 B-1, P27 D-3



明星怪兽

「MUCHO」在门口迎接客人。摆满了让人怀念的玩具的店里，还有很多有趣的餐饮，比如“怪兽贝克斯哈密瓜苏打水”以及“大怪兽咖喱”等。

☎03-5942-7382
中野区新井1-14-16
LIONS公寓中野第5
⌚15:00~23:00
(星期六、日、节假日从13:00起)
📅全年无休



BAR&RESTAURANT 天

醇辣鸡肉咖喱

P13 B-4, P14 B-1
P16 B-1, P20 A-1

特色菜“醇辣鸡肉咖喱”考虑到和酒的搭配，没有使用任何油，而是将10种以上的香料和蔬菜以及水果的美味浓缩在一起的珍品。

☎03-3387-7357
中野区中野5-36-1
⌚18:00~翌日2:00(星期日、节假日营业至23:00)
午餐：星期一至星期四11:50~13:00
📅星期一、第1周星期日



Bar ILLUSIONS

奇幻的拿坡里意大利面

P13 B-4, P14 B-1
P16 B-2, P20 A-1

将洋葱和蘑菇慢慢翻炒制成的酱汁浓郁的“奇幻拿坡里意大利面”，使用粘糯的新鲜面条，和酒也非常搭配。



☎03-3384-7598
中野区中野2-12-11
饭尾大楼地下一层
⌚18:00~翌日3:00
(星期日、连休的星期一营业至翌日2:00)
📅全年无休



健康
小贴士

哲学堂公园里有梅花、樱花、杜鹃、红叶等，可以一边散步，一边观赏各个季节姹紫嫣红的鲜花和形态各异的草木。而且途中还有一定程度的起伏，对增进健康也十分有益。路线地图请参照 P13。

哲学堂公园周边的看点

莲华寺

P12 C-1, P27 D-1

中野区江古田 1-6-4

里面有哲学堂创建者井上圆了造型独特的墓地。井字形形状的石头上，放置着圆形的石头，代表了井上圆了的名字。

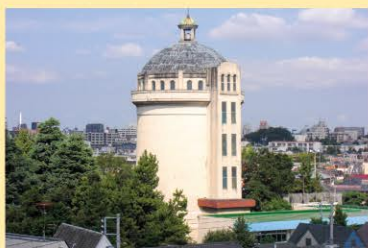


野方配水塔

P12 C-1

中野区江古田 1-3

建在水塔公园内荒玉水道供水场的塔，圆形的屋顶非常有特色。昭和 4 年（1929 年）年建成，一直使用到昭和 41 年（1966 年）。现在作为国家的注册有形文化遗产而受到妥善保护。



哲学公园的古建筑物

绝对城



曾是图书馆，收集了人们在追寻真理的途中艰苦奋斗的记录。有一种哲学思维是“只要读破万卷书，就可以达到绝对境界，即没有对立物的状态”，“绝对城”的名字便由此而来。

宇宙馆

从“哲学是探求宇宙真理的学问”这一观点出发，作为哲学讲习的讲义室而设置的。



哲理门

右侧门柱里是表现物质世界之不可思议的天狗雕像，左侧门柱里则是表现精神世界之不可思议的幽灵雕像。轩丸瓦的“哲学纹”也是一大看点。



哲学堂公园

P12 C-1, P27 D-1

中野区松丘 1-34-28 ☎03-3951-2515

世界上唯一的哲学主题公园
到哲学堂公园去看看吧

哲学堂公园位于中野区北部，妙正寺川河畔，占地面积相当于东京巨蛋的 1.2 倍。自然景色优美，到处都是四季应时的花和树木，作为散步、休息的地方也非常适合。何不去看看在这个世界上独一无二的“哲学主题公园”呢。

是明治 37 年（1904 年）由东洋大学的创始者井上圆了博士所建的、能够学到世界哲学的公园。

公园内，根据哲学而命名的独特的建筑物、石像、池塘等景物分散在 77 处，被称为“哲学堂园内七十七场”，世界的哲学通过视觉得以体现。设计者旨在让人们通过逐一参观这些景点，学到哲学的知识、思维方式以及世界观等。让我们在残留着明治、大正时期韵味的园内，体验一下探访 77 哲学，一边思索一边漫步的旅程吧。



四圣堂

哲学堂的核心建筑物。四个面的任何一面都是正面，供奉着孔子、释迦、苏格拉底以及康德。



六贤台

哲学堂的代表性建筑物之一。供奉着 6 位东洋圣贤：圣德太子、菅原道真、庄子、朱子、龙树以及迦毗罗。

哲学堂公园的开放时间

时	3月~6月・9月	8:00 ~ 18:00
	7月~8月	7:00 ~ 18:00
	10月~11月	8:00 ~ 17:00
	12月~2月	9:00 ~ 17:00

休 年末（12/29 ~ 12/31）

江户幕府和中野

江户幕府与中野是有关联的，犬舍和象舍等就是见证。现在依然能找到当初的痕迹。

象舍遗址

P19 C-2, P21 C-3

中野区本町 2-32 朝日丘公园



江户时代中期的象舍遗址。享保13年(1728年)，德川幕府从安南(今越南附近)引进一头象，第八代将军吉宗御览后，将此象赐与了中野村的源助。源助在成愿寺附近建造了这间象舍，一直饲养这头大象。



“武藏名胜图会”
中描画的中野的象

中野的犬舍

P13 A-4, P14 A-1
P16 A-1, P20 A-1

中野区中野 4-8-1 中野区政府

德川幕府第五代将军纲吉设置的一种对狗进行保护的设施。因为狗是被圈养的，所以这里也称为“圈养御用舍”。当时的犬舍以现在的区政府为中心，大约占地30万坪(1坪约3.3平方米)。犬舍共有5个区域，分狗窝、喂食场等，有多种建筑物。根据幕府的记录，这里曾饲养着10万只狗。中野区政府前立有雕像，证明狗舍曾经存在过。



探访青梅街道沿途的古寺和传说

青梅街道周边曾作为中野驿站繁荣一时，孕育着悠久的历史。让我们在留存至今的古寺和传说中放飞思绪，寻访历史的足迹。

中野富翁的传说



在距今约600年前的应永时期(1394~1428年)，铃木九郎开垦这片土地获得成功，被人们称为“中野富翁”。然而，由于他后来沉迷财宝造下恶业，因果报应导致他唯一的女儿长辞于世。九郎痛悔之前的罪孽而出家修行，并将自己的宅邸改建成寺院(即“成愿寺”)，终生供养死去的女儿。(与史实有所出入)

留存至今的中野富翁因缘之地

成愿寺

P19 C-2, P21 C-3

中野区本町 2-26-6 ☎03-3372-2711

由有“中野富翁”之称的铃木九郎始建，其标志是中国式的山门。江户时代迁至目前所在地。正殿正面左侧设有九郎的宝篋印塔，另外还有大名莲池锅岛家的墓地。



锅岛家墓地

宝仙寺

P15 D-3, P17 C-3, P19 C-1, P20 C-2

中野区中央 2-33-3 ☎03-3371-7101



在中野区内也是屈指可数、规模宏大的寺院。其历史悠久，是于平安后期的宽治年间(1087~1094年)由源义家创建的。寺院内文化遗产众多，如寺院山门，门两侧立有怒目圆睁的哼哈二将；另有中野村的名主堀江家的墓地和町公所遗址等。



石臼塚

中野曾经是面粉制造业基地，大量使用石磨。但随着机械化的普及，石磨渐渐退出历史舞台，人们将不用的石磨堆放在路边。当时的宝仙寺住持认为应好生供奉石磨，便在寺院前建造了这个石臼塚。



如何了解中野的历史

山崎纪念中野区立历史民俗资料馆

P12 A-1, P24 B-2
P27 C-1

中野区江古田 4-3-4 ☎03-3319-9221

资料馆建于已故名誉都民山崎喜作先生捐赠的土地上，创建的目的是为了保存、展示并有效利用地方文化遗产。馆内分常设、特别、企划三个展厅，在这里可以了解到中野从原始社会到现代的历史。另外停车场还展放有磨制荞麦粉的石磨，该石磨以前被实际使用过。此外，在这里还可以阅览、购买与中野历史相关的各类刊物。

- 9:00~17:00(入馆截止16:30)
- 星期一、第三周星期日、年末年初
- 入馆免费



了解中野区的历史

作为亚文化的圣地而闻名的中野区，其实还有着悠久的历史。让我们漫步街头，探访历史遗留下来的文化遗产和古迹，尽享这精彩纷呈的历史之旅吧。

鹭宫八幡神社 P26 A-2, P28 A-2, P30 B-2

中野区白鷺 1-31-10 ☎03-3338-8536

创建于康平7年（1064年）。因以前神社内栖息着很多鹭鸶，所以当地人称其为“鹭宫大明神”，据说这就是“鹭宫”这一地名的由来。在每年8月的例行祭祀活动中，会进行“鹭宫演奏”以祭祀神灵，这一艺术形式源自江户末期，现已指定为中野区非物质文化遗产。



多田神社 P21 A-4

中野区南台 3-43-1 ☎03-3381-4376

宽治6年（1092年），源义家在参拜大宫八幡宫（杉并区）之际，在此供奉祖先多田满仲，据说这便是多田神社的起源。现在的南台地区以前被称为“杂色”，多田神社被敬奉为杂色村的守护神社，延续至今。



健康
小贴士

在古老的江户时代（1603~1867年），百姓热衷于巡游参拜神社佛阁，祈祷健康平安，这里总是热闹非凡。您不妨也一边感受江户的历史，一边散步，说不定会受神佛保佑变得更加健康哦。

中野冰川神社 P17 D-2, P20 C-2, P23 C-4

中野区东中野 1-11-1 ☎03-3361-2465

古时中野村的守护神社，创建于长元3年（1030年）。关于神社的起源，据说神灵是从武藏第一神社——大宫冰川神社请来的。神社内有很多区政府指定的文化遗产，如试力石以及据说造于七八百年前的石狮子等。每年9月举办的例行祭祀活动是中野区内最大规模的祭祀活动。



沼袋冰川神社 P12 B-2, P25 B-3, P27 D-2

中野区沼袋 1-31-4 ☎03-3386-5566

正平年间（1346~1370年），称为“须佐之男命”的神灵被从武藏第一神社的大宫冰川神社请至中野分祀，这便是沼袋冰川神社的起源。武将太田道灌出征前在这里祈愿并旗开得胜的佳话广为流传。神社内有与道灌相关的“道灌杉”遗址以及被供奉为神树的“三本愿松”等。



新井药师 梅照院 P13 B-3, P27 D-3

中野区新井 5-3-5 ☎03-3386-1355

这是天正年间（1573~1592年）由僧人行春法师开创的真言宗丰山派的寺院，正尊是药师如来和如意轮观音二佛一体的尊像。德川幕府第二代将军秀忠之女和子（后入宫为皇妃获封“东福门院”）因眼患重疾，向药师如来祈愿后完全康复，由此，药师如来被尊为“眸眼药师”，深得信众虔诚。这里自古以来每月逢8吉日，就会开办盆栽市场，人群熙攘，十分热闹。



神社寺院信步游 中野区祈福徒步



新井天神 北野神社 P12 A-2, P25 B-4, P27 D-3

中野区新井 4-14-3 ☎03-3388-0135



据传，神社的开山鼻祖是创建新井药师梅照院的行春法师。早在天正年间（1573~1592年），新井天神就是新井里的守护神。神社内有十几个进奉而来的试力石，石上刻有名字和重量，现已是中野区指定文化遗产。

在11月酉日的庙会，还有售卖竹靶形吉祥物等，许多人前来拜访。



“小家政”石像

P26 A-2, P28 B-2
P31 C-2

吉祥物“小家政”诞生于平成 14 年（2002 年），是都立家政商店街振兴协会委托漫画家千叶彻弥创作而成的。在“小家政”诞生 10 周年之际，中野区制作了纪念石像，并设置在都立家政站南口处。“小家政”经常出现在各类活动上，已是当地人见人爱的小偶像了。

■ 中野区若宫3-16



橄榄桥

P26 A-2, P28 B-3, P30 B-2

是一座架设于妙正寺川上的鲜艳的绿色桥梁（预计平成30年（2018年）7月竣工）。因小说《二十四只眼睛》的作者壶井荣曾在附近居住，所以这座桥就以小说的主要舞台小豆岛的特产橄榄命名。在附近的若宫橄榄公园内，植有橄榄树、樱花树等多种树木。

■ 中野区若宫3-57～白鹭1-14



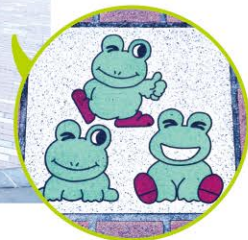
橄榄桥附近的若宫橄榄公园

新道桥

P12 A-2, P25 A-4, P27 C-2

江户时代，附近捕到的赤蛙曾作为食材上缴给幕府，据传是用来做中药的材料。桥栏杆上的青蛙图案，也是由此而来。

■ 中野区新井3-38、4-32

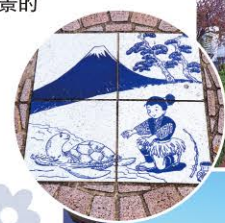


桃园川绿道

P14~15, P16~17, P20

发源自杉并区的旧桃园川已实现全河段的地下化，从杉并区的源头到中野区与神田川交汇处，形成了约 2.3km 长的徒步道。步道两旁植有多种树木和植物，是一年四季都可以欣赏到美景的林荫道。

■ 中野区中央1-50～中野3-13
☎03-3228-8032
(中野区公园维持管理负责部门)



健康小贴士

徒步道别出心裁，充满乐趣。水边的动植物、画有传说故事的瓷砖画、纪念雕像、儿童公园等让您目不暇接，可以一边观赏一边漫步。林荫路旁的 Café momo Garten（参见第 36 页）是您稍事休息的好去处。



酱油铺的米榎

P12 A-1, P24 B-2, P27 D-1



江原宅邸林绿地

P24 C-1

从江户时代开始代代相传的望族宅邸的一部分，由中野区整備成公园。100多年前的宅邸林绿地留存至今，已然成为城市中的一片绿洲。

■ 中野区江原町3-32
☎03-3228-8032
(中野区公园维持管理负责部门)



在与中野区立历史民俗资料馆相连的地块上，有一棵树龄约 500 年的米榎。历史民俗资料馆的土地是山崎先生捐赠与中野区的，山崎先生曾从事酱油制造销售业，因此这棵树就被人们亲切地称为“酱油铺的米榎”。中野区以米榎为区树，也是由此而来。

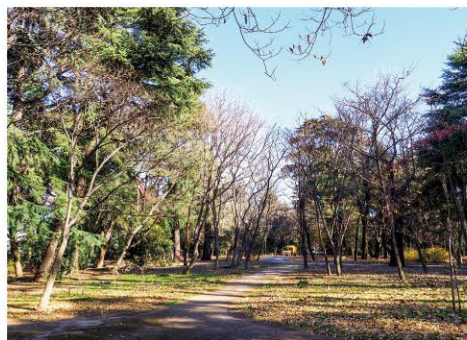
■ 中野区江古田4-3-4（中野区立历史民俗资料馆）
☎03-3319-9221



江古田之森公园 P24 B-1

北江古田公园将国立疗养所的旧址合并过来，于平成19年（2007年）开园。曾是江户时代将军的猎鹰场，现在依然保留着区内规模最大的树林，让人依稀感受到武藏野的风貌。大正元年（1912年），因收到日本赠送的樱花树（植于华盛顿波托马克河畔），美国将茱萸树回赠给日本作为答谢。茱萸树就栽植在此地曾经有过的“野方苗圃”。时至现代，那些原本的后代树苗由都立园艺高中捐赠给公园，植在园内的茱萸之丘上。

■中野区江古田3-14



杉山公园

P16 B-3, P18 A-1, P20 A-2

建于曾参与北海道开发的明治时期的实业家杉山裁吉捐赠的自家宅地上，园内有儿童游乐器材和长椅等。

■中野区本町6-15



平和之森公园 P12 A-2, P25 A-4, P27 C-2-3

开设于中野监狱旧址，面积之大在中野区内屈指可数。园内围绕草地广场设有广受好评的徒步和慢跑路线，还配有平衡器材（健身器材）等，大人也可以轻松愉快地进行锻炼。

“通过运动和绿化促进健康与交流，建设与中野的中心地区相符的公园”，目前正在以此为主题进行再度整修（计划平成31年（2019年）8月全面开放）。



平衡器材

中野区新井3-37
☎03-3228-5553
(中野区公园整修负责部门)

红叶山公园

P14 B-2, P16 B-2
P20 B-1, P23 A-4

作为中野区东京百年纪念事业的一环而建造的公园，与中野 ZERO（红叶山文化中心）毗连。大正时代这一带植有很多枫树，“红叶山”便因此得名，并沿用为公园名称。园内有各种各样的树木、游乐器材，还有蒸汽机车的展出等。

■中野区中野2-5



充满个性的徒步景点

自然景观

看看中野区快乐徒步游的景观

在中野街巷徒步，随时邂逅充满魅力的美景。
让我们随意逛逛，去看看那些美丽的风景吧。

中野四季之森公园

P13 A-4, P14 A-1, P16 A-1

位于中野四季都市中心地带的防灾公园。每逢节假日就有很多人，既有带着家人来游玩的，也有跑步、做运动的，十分热闹。宽广开阔的空间，常用作大型活动的会场，如每年秋季举办的“东北复兴盛典・中野”、“中野兴旺节”等。

■中野区中野4-13



可以戏水的喷泉广场



中野兴旺节

健康小贴士

公园内步道宽阔，最适合徒步或慢跑。
还有开阔的草坪广场。
路线图请参照P15



■有关 P46~47 中各公园的咨询窗口（平和之森公园除外） ☎03-3228-8032（中野区公园维持管理负责部门）



神田川歌碑

P17 D-2

桃园川绿道和神田川交汇的末广桥桥头，伫立着昭和 48 年（1973 年）经南高节和辉夜姬演唱而一举成名的“神田川”的歌碑，上面镌刻着词作者喜多条忠、曲作者南高节的名字以及第一段歌词。

中野区中央1-13-9

健康小贴士

末广桥附近已经成为一个广场，神田川沿岸也整备了称作“神田川四季之路”适于徒步的道路，路两旁栽满了樱花树，特别是樱花盛开的季节，是非常推荐的徒步路线。

歌谣“篝火”的发祥地

P22 A-2, P27 D-3



位于西武铁道新宿线新井药师前站的南面，在上高田3丁目有一栋非常引人注目的竹围墙的大宅邸，这就是“篝火”歌谣的发祥地。至今仍保存着歌词(篱笆呀篱笆，就在拐角处)里原有世界的情景。可以想象当时住在附近的作曲者巽圣歌一边散步一边作词的景象。

中野区上高田3-26-17

中野 ZERO

P13 C-4, P14 B-1, P16 B-2
P20 B-1, P23 A-4

作为中野区生涯学习的基地，除了可以举办音乐会、演讲会的大礼堂之外，也有小礼堂、视听馆、美术画廊、终身学习活动・支援角、乐队可以练习的音乐练习室、适合练习舞蹈的彩排室、气象馆等，设施非常齐全。同时设有图书馆，还能欣赏毗连的红叶山公园一年四季的景色。

中野区中野2-9-7 ☎03-5340-5000(总机)



梅若能乐学院会馆

P15 D-2, P17 C-2
P20 C-2

这里有初学者也能学习能乐的剧词以及舞蹈表演的各种学校，随时受理参观、入学。除了 2 月、8 月，每月第 3 个周日都举办能乐的公演，任何人都能自由观看。



中野区东中野2-6-14
☎03-3363-7748

小·剧场的乐趣

在中野聚集着很多梦想成为明星的艺人，以及在舞台上燃烧激情的剧团演员。到举办各种公演的小剧场里感受一下追逐梦想的能量如何？

中野文艺小剧场

P13 A-4, P16 A-1
P20 A-1

在社会福利会馆“微笑中野”的2楼，是一座多用途的设施，拥有110个座位数。除了举办日本传统音乐、日本舞蹈演出之外，还有单口相声、戏剧表演、朗读会、戏剧公演、演讲会等。很多艺人都曾在此演出过，所以这里也是发掘下一代明星之地。

中野区中野5-68-7
“微笑中野”2楼
☎03-5380-0931



袖珍广场(Pocket Square)

P14 A-2
P16 A-2

中野区中野3-22-8
☎03-3381-8422(事务所)

是分布在中野站周边的4个小规模剧场的总称。剧场虽小，但非常注重“易看、易用”功能，因所有的剧场都装有高质量的设备，为此受到很多剧团的支持。

The Pocket

处于袖珍广场(Pocket Square)中心地位的剧场，座位数在袖珍广场里也是最多的，约有180个。



BONBON剧场

袖珍广场(Pocket Square)里天棚最高，感觉空间比实际更宏伟。



MOMO剧场

虽然只有约90个座位，但天棚非常高，前厅实用性很强的小剧场。

HOPE剧场

袖珍广场(Pocket Square)里唯一的一个地下剧场。座位数约有70个，规模略小，但设备非常齐全。

中野阳光广场

P13 A-4, P14 A-1
P16 A-1, P20 A-1

昭和48年(1973年)开业的综合性商业设施。具有白色三角形的独特外观,开业以来,以指引音乐界著称的许多艺术家举办音乐会的礼堂为主,还有酒店、餐厅以及咖啡厅、结婚典礼场地、研修室等各种设施。正面广场也举办大量活动,并作为约会集合地点而颇有人气。



中野区中野4-1-1 ☎03-3388-1151(总机)

1楼大厅里不定期销售中野的精品



装饰彩灯的组钟
(只限冬季)



阳光广场大厅

健康小贴士

还有保龄球馆等运动设施。无论儿童还是老年人都能尽情享受挥汗的乐趣。

中野太阳商城商店街

P13 A-4, P14 A-1
P16 A-1, P20 A-1

中野区中野5-67-1

☎03-3387-3586(商店街振兴协会事务所)

商店街从JR中野站北口广场直线延伸224米,与中野百老汇相连。拥有鲜明个性建筑的拱廊街里,多达100家以上的店铺鳞次栉比。拱廊街里凝聚着各种各样的演绎:每时播放不同的音乐,采用蒸汽机车穿越的报时音,以及随季节变换色彩的LED照明装饰等。



一年四季装饰各异的拱廊街



充满个性的 徒步景点

越深入了解中野的大街小巷,越觉得有很多风趣妙生的景点。不仅有亚文化,还有自然景色怡人的公园以及令人怀旧的风光等,让我们边走边领略一下吧。

从亚文化到能乐,探访中野的文化景点

文化艺术

中野百老汇商店街

P13 A-4, P16 A-1
P20 A-1

昭和41年(1966年)开业的商业设施,是当时比较前卫的商业住宅复合型大楼之一。从地下1层到地上4层,有约300家店铺在营业,特别是以动漫、角色扮演(cosplay)等亚文化相关的店为中心,偶像、电影、模型等,以及另类狂热爱好的店铺齐聚一堂。还有很多新鲜食品、服装、医疗机构等紧贴所在社区的店铺,人山人海,热闹非凡。

中野区中野5-52-15 ☎03-3388-7004
(商店街振兴协会事务所)



异次元空间的入口



深奥的店铺成排,杂乱无序的空间



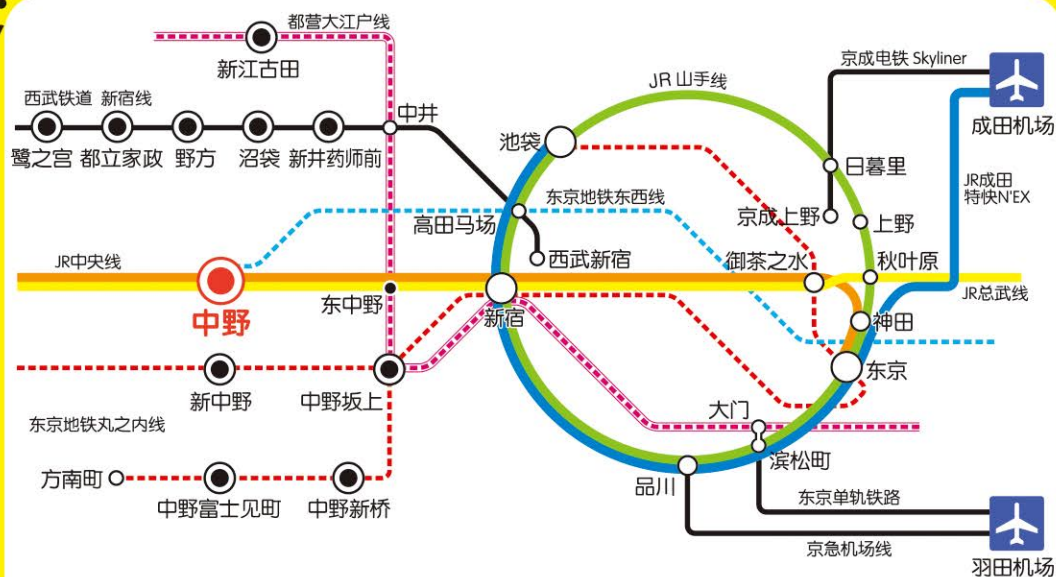
自动贩卖机与众不同



纪念开业50周年的中野百老汇城



前往中野区的交通



搭乘电车的交通路线



从机场到中野的交通路线



Nakano Free Wi-Fi (中野免费无线局域网)

以中野区内的主要车站周边为中心，提供任何人都可以免费使用的公共无线网络服务（免费 Wi-Fi）。

<https://www.visit.city-tokyo-nakano.jp/wifi>



使用方法

- 【1】在 Wi-Fi 热点附近把 Wi-Fi 设为 ON，从网络列表中选择“Tokyo_Nakano_Free_Wi-Fi”
- 【2】启动浏览器，当显示 Wi-Fi 门户网站后，点击互联网连接按钮
- 【3】输入邮箱地址，进行认证注册手续，完成网络连接！

外汇兑换所

邮储银行 中野店

中野区中野2-27-1 ☎03-3383-7541

中野北邮局

中野区丸山1-28-10 ☎03-5380-3021

三菱UFJ銀行 中野站南口支店

中野区中野2-30-9 ☎03-5340-0761

三菱UFJ銀行 中野駅前支店

中野区中野2-30-9 ☎03-3383-0171

漫步中野区

中野区是魅力十足的街区，拥有以亚文化为主、悠久的历史、丰富多彩的文化艺术以及特色美食等。JR中央线、西武铁道新宿线和东京地铁丸之内线沿线的各个区域都充满个性，不妨在街区漫步，期待会有新的发现。请随意逛逛，顺便看看各种各样的景点，饱享中野区的无穷魅力吧。

目 录

- 漫步中野区 54-55
- Nakano Free Wi-Fi (中野免费无线局域网) 53
- 前往中野区的交通 52
- 充满个性的徒步景点
 - 从亚文化到能乐，探访中野的文化景点 48-51
 - 看看中野区快乐徒步游的景观 44-47
- 了解中野区的历史
 - 中野区祈福徒步 42-43
 - 探访青梅街道沿途的古寺和传说 41
 - 江户幕府和中野 40
 - 到哲学堂公园去看看吧 38-39
- 寻找中野的美食佳肴
 - 愉快的享受当地美食 36-37
 - 备受好评、值得带回家的精品 34-35
 - 非常受欢迎的精品甜点 32-33

- 大家一起走吧！
 - 中野区徒步12条路线 12-31
- 中野区运动设施 11
- 何谓中野地区运动俱乐部？ 11
- 中野区民健康强身推进会 10
- 健康检查 9
- 通过营养均衡的膳食保持身心健康 8-9
- +10(多锻炼10分钟)保持健康体魄！ 6-7
- 通过步行增加活动量小贴士 6
- 理想的步行姿势 5
- 步行的功效 4
- 步行前后 4

