



# 江戸バスで健康散策マツ

## 江戸バスで健康散策マツ

### 見つけよう

**1日乗車券 (300円) 販売中!**

※回数券、1日乗車券はバス車内でも販売します。

乗り降り自由な  
1日乗車券が  
オススメ!

### I 日本橋船着場

北橋環⑦番から徒歩5分

2011年に、日本橋架橋100周年を記念して開設されました。多くの観光船が発着し、日本橋観光の拠点として利用されています。災害時の物資運搬や避難のための緊急船着場としても利用されます。  
【中央区日本橋1丁目9番地先】



### II 朝潮運河船着場

南橋環②番から徒歩5分

2023年に新設された大江戸線「勝どき駅」すぐの船着場です。湾岸エリアを一瞥できる人気スポットです。  
【中央区勝どき4丁目6番地先】



### III 日本橋川常盤橋船着場

北橋環⑧番から徒歩5分

2000年、防災船着場として常盤橋のたもとに設置されました。船着場からは江戸城石垣跡も望めます。  
【中央区日本橋本町2丁目1番地先】



### 自然豊かな緑道を散策しよう。

区内公園各所には自然豊かな散策路があり、ウォーキングやジョギングに最適なルートが整備されています。四季折々の風景を楽しみながら、健康的な散歩が楽しめます。地域住民の憩いの場として、多くの人々が利用しています。



**A 中央区立総合スポーツセンター** 北橋環⑦番から徒歩3分  
幅広いスポーツ施設を備えた総合運動施設です。トレーニングルーム、プール、体育館などがあり、スポーツ活動が楽しめます。



### 浜町運動場

広いグラウンドを持つ運動場で、サッカーや野球などが楽しめます。開放感のある場所で、スポーツ活動に最適です。



### B 隅田川テラス

隅田川沿いの遊歩道「隅田川テラス」は、美しい景観を楽しみながら散歩やジョギングができる場所として人気があります。都会の喧嘩から少し離れて、自然や川の流れを感じながらリラックスできる素晴らしい場所です。健康維持や観光、日常の癒しの場として、多くの人に親しまれています。



### C 高齢者通いの場

中央区の「高齢者通いの場」は、高齢者が集まり、交流や活動を楽しむ場所です。ここでは、趣味や健康づくり、社会参加の機会を提供し、楽しく過ごしていただけます。体験や手工芸、音楽活動など、多彩なプログラムがあり、誰でも気軽に参加できます。専門スタッフがサポートし、健康相談も受け付けています。高齢者が安心して暮らせるよう、地域のつながりを大切にしたい支援を行っています。

- ① 気まま広場 ② 銀座ふらっとサロン ③ 築地真い場 ④ 八丁堀元気ひろば
- ⑤ ふらっとビルーム新川 ⑥ 寿カネ ⑦ かけはしサロン ⑧ カラヲル
- ⑨ TokyoRose ⑩ 日本橋サロン ⑪ 浜町カネ ⑫ わくわくバウナト思
- ⑬ からだスエイル倶楽部 ⑭ Campo 晴海シニアサロン ⑮ クリスティアサロン
- ⑯ マツツアツアツクラブ ⑰ 月島交流カフェ ⑱ 豊海いきいきクラブ
- ⑲ よりみちクラブ ⑳ ライオンズクラブ月島サロン

### D 中央区健康福祉まつり

区民が健康や福祉について学び、体験するイベントです。保健所等複合施設やあかつき公園で健康相談や点字体験コーナーなど、さまざまなプログラムが用意されています。健康と福祉のまちを目指して、すべての人々が相互の理解と親睦を深めることを目的として毎年10月に開催しています。



### E 月島スポーツプラザ

プール、武道場などを備えたスポーツ施設です。



### F はるみらいトレーニングスタジオ

2023年12月にオープンした最新のフィットネス機器を備えたトレーニング施設です。専門のトレーナーによる指導が受けられ、個々のニーズに合わせたトレーニングが可能です。初心者から上級者まで幅広い利用者が健康づくりに励んでいます。



### 屋上運動スタジオ

開放的な屋上空間を活用した運動施設となっており、フィットネス、3×3バスケの遊び場もあり、芝生の運動場です。お子様向け遊び場も、つき山やベンチで自由にお過ごしいただけます。



※予約が必要な施設もございますので、詳しくはホームページ等をご確認ください。

## 中央区コミュニティバス

### 北橋環 平日

停留所名	所属	始発	各時間(分)	最終			
1 中央区役所	7:05	5	25	45	18:45	19:05	
2 新富二丁目	3	7:08	8	28	48	18:48	19:08
3 八丁堀駅	4	7:09	9	29	49	18:49	19:09
4 八重洲通り東	7	7:12	12	32	52	18:52	19:12
5 八重洲通り西	8	7:13	13	33	53	18:53	19:13
6 東京駅/通河北口	13	7:18	18	38	58	18:58	19:18
7 呉服橋	14	7:19	19	39	59	18:59	19:19
8 本石町一丁目	16	7:21	01	21	41	19:01	
9 本石町四丁目	18	7:23	03	23	43	19:03	
10 新日本橋駅	21	7:26	06	26	46	19:06	
11 室町二丁目	22	7:27	07	27	47	19:07	
12 日本橋健康センター	26	7:31	11	31	51	19:11	
13 堀留町一丁目	28	7:33	13	33	53	19:13	
14 小伝馬町駅	30	7:35	15	35	55	19:15	
15 馬喰横山駅	32	7:37	17	37	57	19:17	
16 浜町一丁目	34	7:39	19	39	59	19:19	
17 浜町駅	36	7:43	03	23	43	19:23	
18 浜町三丁目	40	7:45	05	25	45	19:25	
19 浜町敬老館	41	7:46	06	26	46	19:26	
20 中洲	44	7:49	09	29	49	19:29	
21 箱崎町	45	7:50	10	30	50	19:30	
22 箱崎町一丁目	47	7:52	12	32	52	19:32	
23 水天宮前	48	7:53	13	33	53	19:33	
24 人形町駅	49	7:54	14	34	54	19:34	
25 日本橋区民センター	54	7:59	19	39	59	19:39	
26 箱崎薬橋通り	57	8:02	02	22	42	19:42	
27 新川一丁目	58	8:03	03	23	43	19:43	
28 新川二丁目	60	8:05	05	25	45	19:45	
29 八重洲通り東	62	8:07	07	27	47	19:47	
30 新富区民館	67	8:12	12	32	52	19:52	
1 中央区役所	70	8:15	15	35	55	19:55	

### 北橋環 土日祝

停留所名	所属	始発	日祝	各時間(分)	土日祝最終			
1 中央区役所	7:20	8:00	00	20	40	18:40	19:00	
2 新富二丁目	3	7:23	8:03	03	23	43	18:43	19:03
3 八丁堀駅	4	7:24	8:04	04	24	44	18:44	19:04
4 八重洲通り東	7	7:27	8:07	07	27	47	18:47	19:07
5 八重洲通り西	8	7:28	8:08	08	28	48	18:48	19:08
6 東京駅/通河北口	12	7:32	8:12	12	32	52	18:52	19:12
7 呉服橋	13	7:33	8:13	13	33	53	18:53	19:13
8 本石町一丁目	15	7:35	8:15	15	35	55	18:55	19:15
9 本石町四丁目	17	7:37	8:17	17	37	57	18:57	19:17
10 新日本橋駅	20	7:40	8:20	00	20	40	19:00	
11 室町二丁目	21	7:41	8:21	01	21	41	19:01	
12 日本橋健康センター	25	7:45	8:25	05	25	45	19:05	
13 堀留町一丁目	27	7:47	8:27	07	27	47	19:07	
14 小伝馬町駅	29	7:49	8:29	09	29	49	19:09	
15 馬喰横山駅	31	7:51	8:31	11	31	51	19:11	
16 浜町一丁目	33	7:53	8:33	13	33	53	19:13	
17 浜町駅	37	7:57	8:37	17	37	57	19:17	
18 浜町三丁目	39	7:59	8:39	19	39	59	19:19	
19 浜町敬老館	40	8:00	8:40	00	20	40	19:20	
20 中洲	43	8:03	8:43	03	23	43	19:23	
21 箱崎町	44	8:04	8:44	04	24	44	19:24	
22 箱崎町一丁目	47	8:07	8:47	07	27	47	19:27	
23 水天宮前	49	8:09	8:49	09	29	49	19:29	
24 人形町駅	50	8:10	8:50	10	30	50	19:30	
25 日本橋区民センター	51	8:11	8:51	11	31	51	19:31	
26 箱崎薬橋通り	54	8:14	8:54	14	34	54	19:34	
27 新川一丁目	55	8:15	8:55	15	35	55	19:35	
28 新川二丁目	57	8:17	8:57	17	37	57	19:37	
29 八重洲通り東	60	8:18	8:58	18	38	58	19:38	
30 新富区民館	60	8:20	9:00	00	20	40	19:40	
1 中央区役所	62	8:22	9:02	02	22	42	19:42	
2 中央区役所	67	8:27	9:07	07	27	47	19:47	
3 中央区役所	70	8:30	9:10	10	30	50	19:50	

### 南橋環 平日

停留所名	所属	始発	各時間(分)	最終			
1 中央区役所	7:00	00	20	40	18:40		
2 祝橋	1	7:01	01	21	41	18:41	
3 築地本願寺	3	7:03	03	23	43	18:43	
4 あかつき公園	4	7:04	04	24	44	18:44	
5 聖路加国際病院	7	7:07	07	27	47	18:47	
6 聖石町	8	7:08	08	28	48	18:48	
7 勝三丁目	9	7:09	09	29	49	18:49	
8 築地本願寺	10	7:10	10	30	50	18:50	
9 新川二丁目	14	6:54	7:14	14	34	54	18:54
10 マイオ・ア・新川	15	6:55	7:15	15	35	55	18:55
11 シニアセンター	16	6:56	7:16	16	36	56	18:56
12 佃二丁目	17	6:57	7:17	17	37	57	18:57
13 月島スポーツプラザ	24	7:04	7:24	04	24	44	19:04
14 月島区民センター	26	7:06	7:26	06	26	46	19:06
15 月島区民センター	28	7:08	7:28	08	28	48	19:08
16 朝潮橋南	29	7:09	7:29	09	29	49	19:09
17 晴海四丁目	31	7:11	7:31	11	31	51	19:11
18 晴海区民館	33	7:13	7:33	13	33	53	19:13
19 晴海区民センター	39	7:19	7:39	19	39	59	19:19
20 晴海区民センター	41	7:21	7:41	01	21	41	19:21
21 晴海区民館	43	7:23	7:43	03	23	43	19:23
22 晴海5丁目	45	7:25	7:45	05	25	45	19:25
23 聖カトリック病院	49	7:29	7:49	09	29	49	19:29
24 勝どき駅	52	7:32	7:52	12	32	52	19:32
25 新富橋	54	7:34	7:54	14	34	54	19:34
26 豊海運動公園入口	55	7:35	7:55	15	35	55	19:35
27 豊海町	57	7:37	7:57	17	37	57	19:37
28 勝どき五丁目	60	7:40	8:00	00	20	40	19:40
29 新富橋南	66	7:45	8:05	06	26	46	19:45
30 勝どき三丁目	67	7:46	8:06	07	27	47	19:46
31 勝どき駅前	70	7:50	8:10	10	30	50	19:50
32 勝どき橋西	71	7:51	8:11	11	31	51	19:51
33 築地七丁目	77	7:57	8:17	17	37	57	19:57
34 聖路加国際病院	78	7:58	8:18	18	38	58	19:58
35 入船三丁目	79	7:59	8:19	19	39	59	19:59
36 新富二丁目	85	8:05	8:25	05	25	45	20:05
1 中央区役所	88	8:08	8:28	08	28	48	20:08

### 南橋環 土日祝

停留所名	所属	土曜始発	日祝始発	各時間(分)	土日祝最終		
1 中央区役所	7:20	8:00	00	20	40	18:40	
2 祝橋	1	7:21	8:01	01	21	41	18:41
3 築地本願寺	3	7:23	8:03	03	23	43	18:43
4 あかつき公園	4	7:24	8:04	04	24	44	18:44
5 聖路加国際病院	6	7:26	8:06	06	26	46	18:46
6 聖女橋	7	7:27	8:07	07	27	47	18:47
7 築地本願寺	8	7:28	8:08	08	28	48	18:48
8 築地本願寺	11	7:31	8:11	11	31	51	18:51
9 あかつき公園	12	7:32	8:12	12	32	52	18:52
10 聖路加国際病院	15	7:35	8:15	15	35	55	18:55
11 聖石町	16	7:36	8:16	16	36	56	18:56
12 勝三丁目	17	7:37	8:17	17	37	57	18:57
13 築地本願寺	17	7:38	8:18	18	38	58	18:58
14 新川二丁目	18	7:39	8:19	19	39	59	18:59
15 マイオ・ア・新川	22	7:42	8:22	02	22	42	19:02
16 シニアセンター	23	7:43	8:23	03	23	43	19:03
17 シニアセンター	24	7:44	8:24	04	24	44	19:04
18 佃二丁目	25	7:45	8:25	05	25	45	19:05
19 月島スポーツプラザ	30	7:50	8:10	8:30	10	30	19:10
20 月島区民センター	32	7:52	8:12	8:32	12	32	19:12
21 朝潮橋南	34	7:54	8:14	8:34	14	34	19:14
22 晴海四丁目	35	7:5					