

まいにちお散歩日和

東中野〜程久保周辺

2つの大学の大きな敷地の周辺を歩きます。静かな住宅街や公園を抜けた先に自然豊かな緑地が見えてきます。この季節ならではの植物やお花を楽しめます。自分だけのお散歩コースを探しに出かけませんか。



●ランニングコース およそ7キロ

新企画「TAMAMONO Running Challenge」では毎回およそ7キロのランニングコースを紹介します。たまモノは年6回発行なので、7キロ×6回=42キロ！1年かけて全コースコンプリートすれば、フルマラソン完走です！

TAMAMONO Running Challenge



暖くなってきた今がはじめ時 まずはゆっくり7キロラン

今号から始まったランニング企画！ 第1回は中央大学・明星大学駅周辺の7キロコースを走ります。高低差もあるので、初級クラスの方は無理せず、まずは散歩気分でゆっくりいきましょう！ 70分くらいかけてお話ししながら走るくらいのペースが良いでしょう。中級クラスの余裕のある方は緑地コースでブトレイルランを楽しむのもおすすめです！

今回の先生は
トリッパーズ代表
Tomonagaさん



Trippers

立川市柴崎町3-1-1 昴ビル6F
☎042-808-9500 📍立川南駅より徒歩2分
trippers-wtrc.com

Trippersは立川にあるトレイルランニング専門店です。シューズ、ザック、ウェアなどのグッズを販売しています。今回からTrippersのスタッフの皆さんにご協力いただき、このランニング企画の監修をお願いしています。



住宅街にある天然酵母のパン屋さん。かわいいグリーンのテントが目印です。米麹による自家製天然酵母を使った風味豊かなパンをぜひ。保存料や添加物は使わず一つ一つ丁寧に作っています。きんぴらごぼうパンと焼きピロシキが人気！

天然酵母パン kukka

八王子市大塚343-8
●11:00~18:00(売り切れまで)
※火・土曜日、第1・3木曜日のみ営業
☎090-3430-1243
📍中央大学・明星大学駅より徒歩12分
r.goope.jp/kukka/



一般の方でも利用可能な明星大学の学食をご紹介します。お散歩のついでに立ち寄ってみませんか？ 写真の「特選唐揚げ」が一番の人気メニュー。唐揚げが追加(有料)できるのが食べ盛りの学生に人気です。※お昼のピーク時は避けてお越しください。

明星大学 学生会館 地下1階 学生食堂

日野市程久保2-1-1
●8:15~15:30
(土曜日は11:00~14:00)
📍中央大学・明星大学駅直結
🕒日曜日・夏期の2週間程度
meisei-u.ac.jp/student/center/cafe.html

