

No. 24 古市・桜木地蔵コース



旅館麻吉

江戸時代以前には遊郭 70 軒、遊女 1000 人、
浄瑠璃小屋も数軒旅館として唯一残る麻吉・
階段状の木造 6 階建て。

伊勢古市参宮街道資料館

参宮街道や江戸と上方の役者の登竜門・伊勢歌
舞伎日本三大妓楼などの関係資料を展示

桜の大樹の元に鎮座されていた事から桜木地蔵と名付けられた。山田奉行を勤めた大岡越前守忠相もこの地蔵を訪れ江戸町奉行に出世したという伝えから出世地蔵とも呼ばれる。

ウォーキングルート情報

距離： 約 4.4 km

エネルギー消費量： 体重 1kgあたり 5.3kcal

時間： 約 60 分

自覚的運動強度： 楽である～ややきつい

歩数： 約 6000 歩

心拍数： 約 130 拍/分（最大心拍数の約 65～70%）

起伏： 適度にあり

特徴： 周辺に神社など歴史を感じる風景も。

例えば体重60kgの方がこのコースをウォーキングした場合・・・エネルギー消費量は 318kcal



約2個 が消費されたこととなります： おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal