

ウォーキングマップ

- ◆北部城址コース
- ◆軽井沢さわやかコース
- ◆さくらコース
- ◆新鎌日ハムコース
- ◆中部健脚コース
- ◆中央コース
- ◆白鳥コース
- ◆競馬学校コース



歩く前の準備

- まず、自分の体調と天気予報を確認
- 睡眠不足ではありませんか？
- 食事はきちんととりましたか？

服装

軽く、底に弾力性のある滑らない運動靴、厚手の靴下、汗を吸う動きやすいウェア、着脱しやすい上着（帽子、冬は手袋）

持ち物

マップ、タオル、ティッシュ、飲み物、歩数計、財布など。バッグはリュックまたはウエストポーチなど両手があくものを。



ウォーキングの前後にストレッチングを

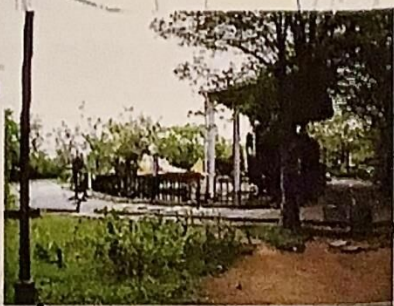
・このマップのコースは一例です。自分に合ったコースを見つけましょう。



北部城址 コース 約7km

市民体育館 → 栗野保育園 →
 北部公民館 → 佐津間城址 →
 栗野十字路 → 栗野コミュニ
 ティセンター → 市民体育館

0 100 200 300 400 500m



鎌ヶ谷市



海上自衛隊下総航空基地

クリーンセンターしらさぎ

アウターあじさい

さわやかプラザ軽井沢

西白井1

軽井沢地区集会所

軽井沢

海上自衛隊下総航空基地

学校給食センター

八幡神社



安田学園グラウンド

丸山台

箱山

鎌ヶ谷自動車学校

陸上競技場

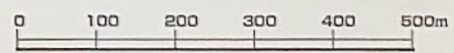
市民体育館

鎌ヶ谷市

初富

軽井沢さわやか コース 約7.5km

体育館→さわやかプラザ→
あじさい→しらさぎ→軽井
沢地区集会所→八幡神社→
体育館



さくら

コース 約9.5km

鎌ヶ谷駅→八幡神社→丸山
市民の森→馬込沢駅→アカ
シア児童遊園→延命寺→第
二中→丸山児童公園→鎌ヶ
谷駅

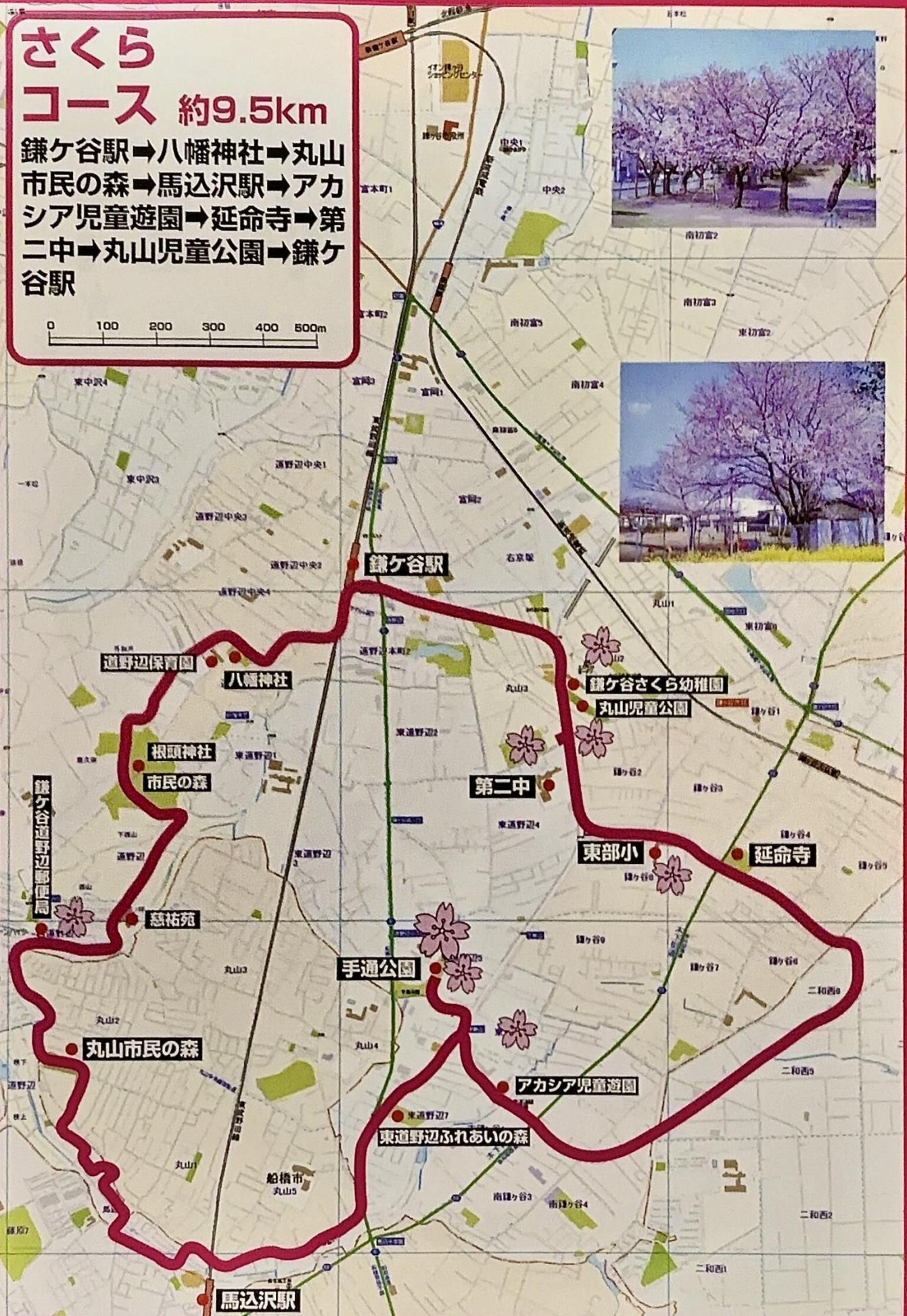
0 100 200 300 400 500m



南初富2



鎌ヶ谷1



道野辺保育園

八幡神社

根頭神社

市民の森

慈祐苑

丸山市民の森

馬込沢駅

鎌ヶ谷駅

第二中

東部小

延命寺

手通公園

アカシア児童遊園

東道野辺ふれあいの森

鎌ヶ谷さくら幼稚園

丸山児童公園

新鎌日ハム

コース 約7.5km

市役所→貝柄山公園→中部
小裏→日ハム球場→貝柄山
公園→市役所

0 100 200 300 400 500m



みちる幼稚園

東中沢3

中部小

第四中

日ハムファイターズスタジアム鎌ヶ谷

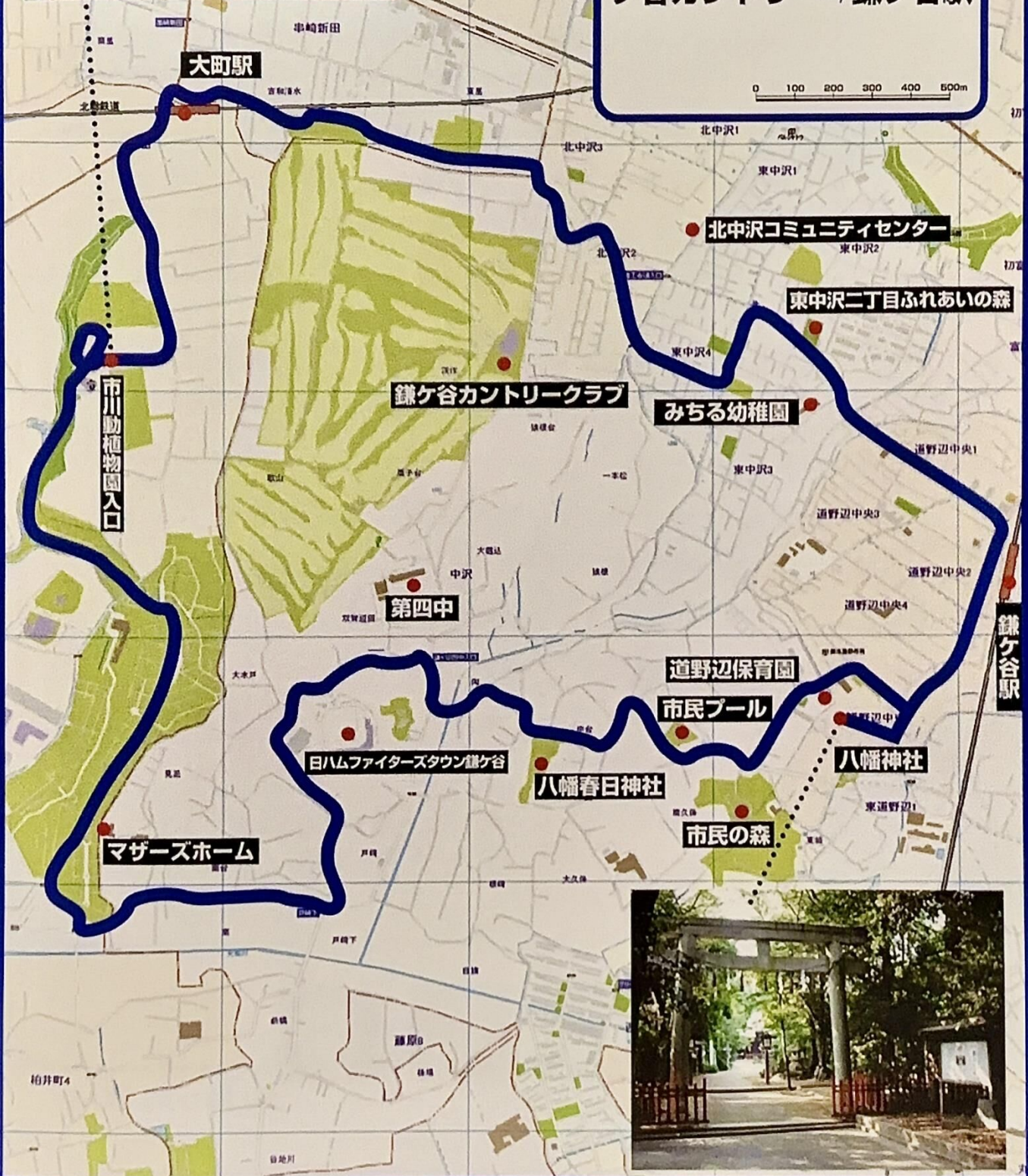
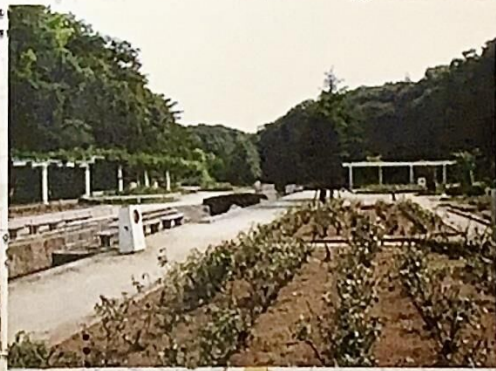


中部健脚

コース 約10km

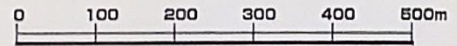
鎌ヶ谷駅→道野辺保育園→
市民プール→日ハム球場→
動植物園方面→大町駅→鎌ヶ谷
カントリー→鎌ヶ谷駅

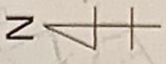
0 100 200 300 400 500m



中央 コース 約5km

鎌ヶ谷市役所 → 稲荷神社 →
鎌ヶ谷中 → 離子水公園 → 丸
山児童公園 → 中央児童セン
ター → 五本松小 → 鎌ヶ谷市
役所





大日神社

七次川調整池

清水口園地

七次第一公園

西白井駅

弁財天

JRA競馬学校

中木戸公園

白井市富士センター

大松児童公園

クリーンセンター

鎌ヶ谷自動車学校

東初富公民館

市民体育館

市制記念公園

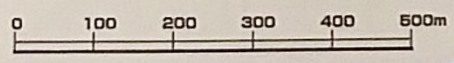
鎌ヶ谷市役所



競馬学校

コース 約8km

鎌ヶ谷市役所→鎌ヶ谷自動車学校→JRA→クリーンセンター→東初富公民館→鎌ヶ谷市役所



白鳥

コース 約6km

市民体育館→中木戸公園→西白井駅→七次第一公園→七次川調整池→大日神社の往復

