

も く じ				ページ
ウォーキングコースの市内マップ				2
ウォーキングのポイント				3
歩く効果とは ～健康な毎日が送れます～				4
コース名・歩行時間目安	①	自然の森・さくらの散歩道コース	約1時間42分	5
	②	北部神社・仏閣めぐりコース	約1時間42分	7
	③	慈緑庵・ポラリスを訪ねるコース	約1時間18分	9
	④	やまと防災パーク&健康遊具周遊コース	約55分	11
	⑤	泉の森自然観察コース	約1時間9分	13
	⑥	四季の花めぐりコース	約1時間49分	15
	⑦	深見歴史の森・境川コース	約1時間55分	17
	⑧	境川・緑地コース	約1時間15分	19
	⑨	史跡と野鳥さえずる自然の森散策コース	約1時間11分	21
	⑩	引地台公園・引地川 川下りコース	約1時間36分	23
	⑪	歴史と自然のふれあいコース	約1時間34分	25
	⑫	大和ゆとりの森コース	約56分	27
「大和市健康普及員」の活動紹介				29
快適なウォーキングになるように、マナーを守りましょう！				30

※各施設ご利用の際には事前にご確認下さい。

※地図上の建造物や道路状況は現在と異なる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

ウォーキングコースの市内マップ

