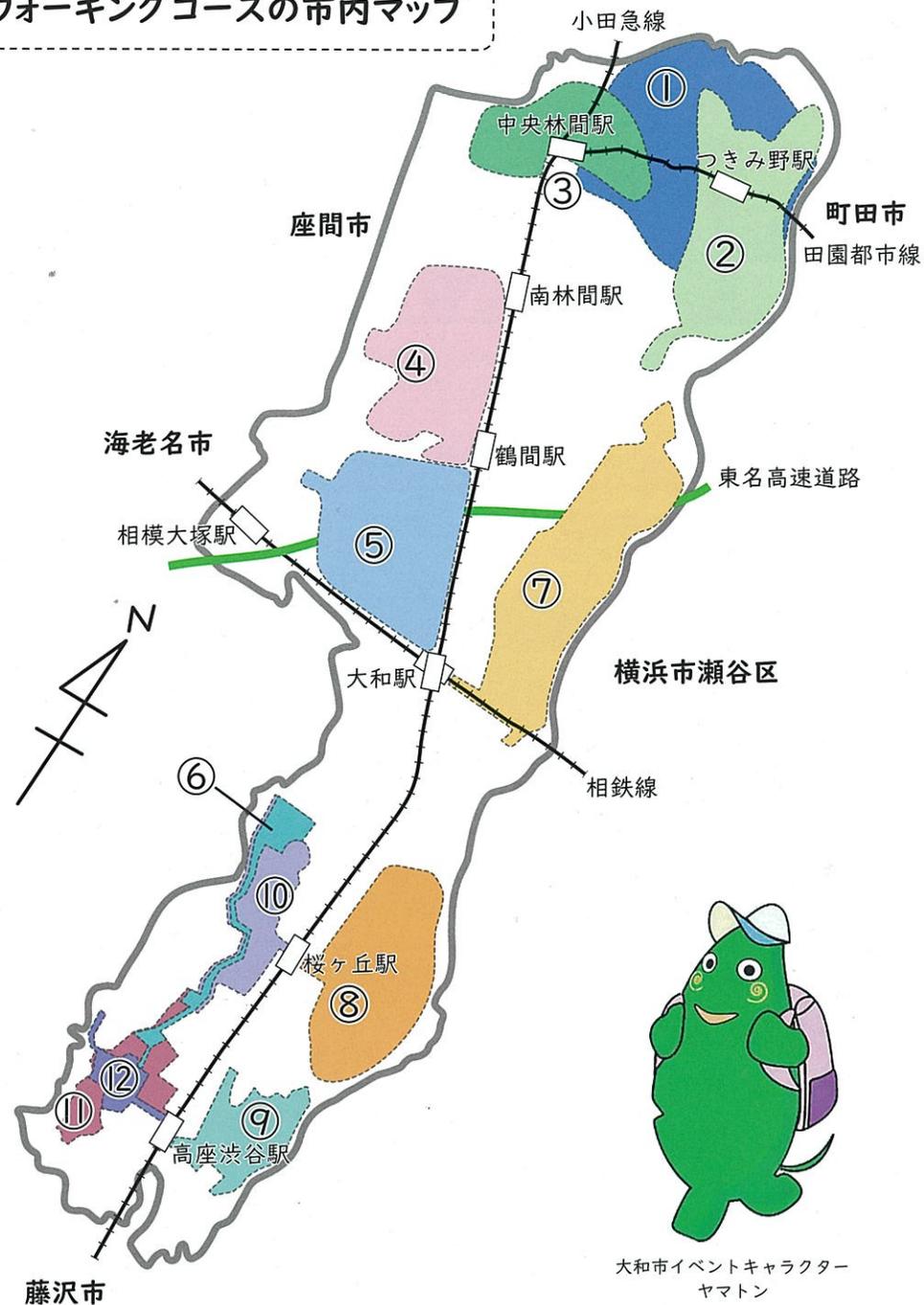


も く じ		ページ	
ウォーキングコースの市内マップ		2	
ウォーキングのポイント		3	
歩く効果とは ～健康な毎日が送れます～		4	
コース名・歩行時間目安	① 自然の森・さくらの散歩道コース	約1時間42分	5
	② 北部神社・仏閣めぐりコース	約1時間42分	7
	③ 慈緑庵・ポラリスを訪ねるコース	約1時間18分	9
	④ やまと防災パーク&健康遊具周遊コース	約55分	11
	⑤ 泉の森自然観察コース	約1時間9分	13
	⑥ 四季の花めぐりコース	約1時間49分	15
	⑦ 深見歴史の森・境川コース	約1時間55分	17
	⑧ 境川・緑地コース	約1時間15分	19
	⑨ 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など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



大和市イベントキャラクター  
ヤマトン