

健康
ウォーキングマップ
～はじめよう！ウォーキング～



—— もくじ ——

■ あま市ウォーキングコース Location Map ……	1
■ コース1 おまつコース ……	2
■ コース2 七宝焼コース ……	4
■ コース3 ふれあい橋コース ……	6
■ コース4 蜂須賀コース ……	8
■ コース5 正則コース ……	10
■ コース6 篠田コース ……	12
■ コース7 森ヶ丘公園コース ……	14
■ コース8 平成プロムナードコース ……	16
■ コース9 鎌倉街道コース ……	18
■ コース10 “勇健”健脚コース ……	20
■ コース11 甚目寺観音コース ……	25
■ ウォーキングを楽しむための注意事項 ……	27
■ ウォーキングの効果・正しい歩き方・あとながき ……	28