



コースのご案内



(応 は住民の方々から応募いただいたコース)

ごあいさつ P1

ウォーキングの姿勢 P2

コースのご案内 P3

目次 P4

① 亀岡運動公園、穴太寺コース 応 P5.6

② 鶴ノ川遊歩道コース 応 P7.8

③ 保津川コース 応 P9.10

④ 出雲大神宮コース 応 P11.12

⑤ 請田神社を巡るコース 応 NEW P13.14

⑥ 園部城下町コース 応 P15.16

⑦ 川辺大堰川コース 応 P17.18

⑧ るり溪コース P19.20

⑨ 西本梅散策コース 応 NEW P21.22

⑩ 八木城跡麓の里散策コース P23.24

⑪ 八木三俣川桜並木コース 応 P25.26

⑫ 八木新庄木喰の里散策コース 応 NEW P27.28

⑬ 日吉ダム、散策の森コース 応 P29.30

⑭ 日吉町コース 応 NEW P31.32

⑮ 美山かやぶきの里散策コース 応 P33.34

⑯ 大野ダム公園コース 応 P35.36

⑰ 京都府立丹波自然運動公園コース 応 P37.38

⑱ 琴滝コース P39.40

⑲ 古墳を巡る丹波散策コース 応 NEW P41.42

⑳ 瑞穂松山周辺コース P43.44

㉑ 和知由良川周辺コース P45.46

ウォーキングの効用 P47

エネルギー消費量と運動の関係 P48

メモ P49.50

亀岡市

南丹市

京丹波町

