

# 目次



- ウォーキングの姿勢…………… P.4
- シューズの選び方…………… P.5
- 日本ラインプロムナードコース…………… P.6
- 中部台・文化の森コース…………… P.8
- 健康の森 森林浴コース ……………P10
- 蜂屋北部社寺めぐりコース…………… P.12
- 川と池 加茂野せせらぎコース …… P.14
- 伊深牛牧川べりコース…………… P.16
- 川浦川べり森林浴コース…………… P.18
- 下米田 さくらの森コース …………… P.20
- 健康の森 高木山・富士山コース(中級)… P.22
- みのかもの山歩き 川沿い歩き(上級)… P.24
- 山歩きの注意点・7つ道具 …………… P.25
- ウォーキングチェックリスト…………… P.26
- ウォーキング記録表…………… P.27
- ウォーキングの健康効果と効能…………… P.30