



# コースのご案内



# Contents

ウォーキングを日常に もっと気軽に楽しく …… P1

ウォーキングの姿勢 …… P2

コースのご案内 …… P3

目次 …… P4

**亀岡市**

① ガレリアかめおか、亀岡運動公園コース …… P5.6

② サンガスタジアム周辺、保津川コース …… P7.8

③ 出雲大神宮コース …… P9.10

**南丹市**

④ 園部公園周辺コース …… P11.12

⑤ 八木大堰川緑地公園、三俣川桜並木コース …… P13.14

⑥ 日吉ダムコース …… P15.16

⑦ 美山かやぶきの里散策コース …… P17.18

**京丹波**

⑧ 京都府立丹波自然運動公園コース …… P19.20

⑨ 和知由良川周辺コース …… P21.22

付録：ミニ体操 …… P23.24

ウォーキングの準備物 …… P25



## ●マップの見方●

-  …トイレ
-  …道の駅
-  …駐車場
-  …レンタサイクル