

家族で歩こう！ 健康かまくらマップ

海と山の満喫コース

Vol.1 鎌倉地区

令和6年9月鎌倉市市民健康課発行

マップの説明

パパやママ世代の運動不足解消を目的としています。休日にお子さんと一緒に楽しく歩いてみませんか？スタートとゴールはありませんので、体力に合わせて調整してくださいね。

- 1 源氏山公園** … 春は桜、秋は紅葉！季節ごとの花や木々を楽しもう！
- 2 未病センターかまくら** … 骨密度測定等ができるよ！（受付：平日 10:00～14:30）
- 3 北条氏常盤亭跡** … 原っぱで休めるよ！
- 4 大仏裏** … 穴場スポット！大仏の背中が少し見えるよ！
- 5 鎌倉歴史文化交流館** … プロジェクションマッピングやVRで鎌倉の歴史が学べるよ！
- 6 鎌倉海浜公園由比ガ浜地区** … 昔の江ノ電「タンコロ」に乗れるよ！
- 7 極楽寺駅付近** … 江ノ電が車庫に入っているのが少し見られるよ！
- 8 鎌倉海浜公園稲村カ崎地区** … 澄んだ空気の日には、富士山が見えるよ！
- 9 鎌倉パークホテル** … 第一日曜は鎌倉の漁師さんが集って朝市開催！（夏と冬は開催しない月もあります）
- 10 若宮大路公園** … 健康器具があるよ！
- 11 由比ガ浜ぼら公園** … 健康器具があるよ！

ルートの途中でバスに乗ることもできるように、一部のバス停を掲載しています。乗り場は若干ずれがある場合がございます。詳細はバス会社ホームページ等でご確認ください。



葛原岡・大仏ハイキングコース
(所要時間：約45分)
雨のあとは滑りやすいので注意！

目印はカーブミラーと茶色い街灯（権原5丁目9）

看板がたくさんあるのでよく見てね！
銭洗弁財天
急坂がんばれ！

写真スポット！自然がいっぱい！

海が見下ろせるよ！

急な階段を通るよ！

初めてでも安心コース

しっかり山歩きコース

細道注意！

細道注意！！

由比ヶ浜

砂浜を歩けるよ！

海と江ノ電コース

海を眺めるスポット

海と空がきれい！

運動は、毎日こまめに時々しっかり！

鎌倉市健康づくりキャラクター ささりん

コース名	距離	所要時間の目安	トイレマークについて
しっかり山歩きコース	4.8Km	約90分	…トイレあり トイレの詳細はホームページでご覧いただけます。
初めてでも安心コース	2.6Km	約50分	
海と江ノ電コース	4.0Km	約75分	

※ 住んでいる人の迷惑にならないように歩きましょう。