

# -目次-



ウォーキングコースの距離やアップダウンに応じてコースのレベルを記載しています。  
 初級は3km程度、中級は4km程度、上級は5km程度で、アップダウンがある場合にはレベルアップして表示しています。  
 歩数は厚生労働省が示す「600m=1000歩」をもとに換算表示しています。また、10分間の歩行で約1000歩と言われていますが、このマップでは、実際に歩いたときにかかった時間を示しています。ウォーキング経験や体の調子にあわせてコースを選び、また、歩く前には準備体操をして、車や自転車等の往来に気を付けながら、ウォーキングを楽しみましょう。

No.	場所	コース名	距離 (km)	レベル
1	大嶺	美祢ダム遊歩コース	3.2	初級
2	大嶺	美祢駅前 楽・楽コース	3.0	初級
3	大嶺	みね展望コース	5.0	上級
4	来福台	秋は紅葉・春は桜！彫刻めぐりコース	4.2	中級
5	四郎ヶ原	維新の足跡をめぐる四郎ヶ原宿～赤間関街道中道筋コース～	2.5	初級
6	桜山	南原寺～桜山展望台コース	2.0	初級
7	伊佐	維新の風薫る伊佐歴史の道ウォーク 春は桜 秋は紅葉	4.5	中級
8	豊田前	炭鉱から模様がえコース	5.3	上級
9	於福	春は桜、秋は紅葉 見晴らし最高コース	5.0	上級
10	於福	四季折々楽しめる水神公園コース～歩いて、食べて、温泉でゆったり～	5.5	上級
11	厚保	歴史と花の厚保街道	5.2	上級
12	赤郷	ごぼうの里らくらくウォーキングコース	3.1	初級
13	大田	季節の花と歴史を感じてぐるっと川上 大田川	3.0	初級
14	大田	初心者でも大丈夫！セーフティコース	5.0	上級
15	綾木	急坂のぼれば滝の世界！鳳鳴から薬王寺、男滝・女滝縁結びコース	4.4	上級
16	真長田	長田川ぶらぶらコース	4.0	中級

No.	場所	コース名	距離 (km)	レベル
17	真長田	真長田八幡宮を訪ねて裏通りコース	4.2	中級
18	嘉万	川沿いを上っていくと鍋石様の四季に会えるコース	4.3	中級
19	嘉万	嘉万の歴史の息吹を感じるコース	4.8	中級
20	嘉万	名水と蛍の癒しの里八代～ホザキサクラも咲くよ～	5.6	上級
21	別府	名水も元気も湧く湧くパワースポット三社めぐりコース	3.0	初級
22	別府	山紫名水梨の里コース	3.4	初級
23	別府	人情あふれる隠れ里めぐる江原ウパーレコース～パワースポットがたくさんありますよ～	1.7	中級
24	秋吉	気軽に家族で歩ける秋吉台家族旅行村コース	1.9	中級
25	秋吉	秋芳洞の裏側が見えるコース	5.7	上級
26	秋吉台	秋吉台の風になろうコース	4.2	上級
27	秋吉・岩永	維新と弥生の昔をかみしめて歩く歴史の道	5.0	上級
28	岩永	次郎丸山と太郎丸山をのぞみながらゆったりのおんびりウォーキング～癒しのカルストの湯もあるよ～	5.6	上級
29	大嶺	～心の癒し 神社・お寺・公園めぐり～	4.9	上級
30	厚保	～厚狭川を背景に鬼の釜探検～	3.4	中級
31	大嶺	曾根ウパーレと大嶺ポリエ～街道沿いの歴史マップ～	3.3	初級

このウォーキングマップは、ウォーキングひろめ隊のみなさんと一緒に作成しています。  
 実際にコースを歩いて見所や注意ポイントを確認しています。  
 令和4年度は、No2、15のコースを歩きなおい、新たにNo. 29、30、31のコースを作成しました。

