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. 鎌倉海浜公園稲村ガ崎地区 … 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下さい。



コース名	距離	所要時間の目安
しっかり山歩きコース	4.8Km	約90分
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

トイレマークについて
…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。

※ 住んでいる人の迷惑にならないように歩きましょう。

家族で歩こう！健康かまくらマップ

戦国時代と今を歩くコース

Vol.2 玉縄地区

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. 玉縄首塚（たまなわくびづか） … お地蔵さんがいるよ！
2. 日比谷花壇大船フラワーセンター（有料）（ひびやかだんおおふなゆうりょう） … 芝生広場でちょっと休憩もできるよ！
3. 玉縄歴史館（有料）（たまなわれきしかんゆうりょう） … 玉縄の歴史や昔の暮らしが分かるよ。玉縄城のジオラマもあるよ！
4. 小坂家の長屋門（こさかけのながやもん） … 立派な門を見てみよう！
5. 七曲坂（ななまがりざか） … 途中のベンチに描いてあるキャラクターの名前は何かな？
6. 太鼓やぐら跡（たいこあと） … 昔はやぐらがあったんだって！
7. 相模陣東公園（さがみじんひがしこうえん） … 遊具があるよ！思い切り遊んじゃおう！



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







ベンチあり



写真スポット！緑がいっぱいだよ

5 階段あり

案内看板あり（七曲坂方面）

放課後こどもひろばうえき

諏訪神社前

植木谷戸

陣屋坂上

6

「自転車降りて」の看板が目印だよ！

4 P

※一般の方は駐車できません。

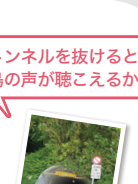
植木小学校

フラワーセンターコース

児童公園前

幼稚園

3 トンネルあり！車に気をつけて歩こう。



トンネルを抜けると鳥の声が聴こえるかも

大船駅西口

バスターミナル



川にはコイやカモがいるよ！

トンネルあり！通行注意

1

郵便局

鎌倉岡本郵便局前

たまなわ交流センター

大船駅

横須賀線

ぐるっと歴史コース

陣屋坂

陣屋坂

ベンチあり

7

写真スポット！春は桜がきれい

郵便局

コンビニ

公会堂前

玉縄桜がきれいな公園があるよ！

ショッピングモール

玉縄小学校

玉縄行政センター入口

ドラッグストア

岡本

玉縄中学校入口

歩道橋あり

玉縄行政センター

玉縄子育て支援センター

2

玉縄中学校

写真スポット！

山崎跨線橋北

湘南モノレール

横浜横須賀線

保育園

IN 大船体育館

鎌倉武道館

スーパー

富士見町

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下さい。

コース名	距離	所要時間の目安	トイレマークについて
フラワーセンターコース	2.3Km	約45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。
ぐるっと歴史コース	1.6Km	約30分	

※ 住んでいる人の迷惑にならないように歩きましょう。

家族で歩こう！健康かまくらマップ

自然いっぱい探検コース

Vol.3 深沢地区

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. 鎌倉中央公園（かまくらちゅうおうこうえん） … 樹々や池、水田を見ながらお散歩しよう！
2. 畑のある風景（はたけのあるふうけい） … のびのびとした畑の風景を見ながらお散歩できるよ。
3. 笛田公園（ふえだこうえん） … 公園の中にもウォーキングルートがあるよ！富士山も見えるよ！
4. 常盤かわせみ公園（ときわかわせみこうえん） … 健康器具があるよ！
5. 梶原すずらん公園（かじわらすずらんこうえん） … 健康器具があるよ！
6. 梶原すずむし公園（かじわらすずむしこうえん） … 健康器具があるよ！
7. 夫婦池公園（めおといけこうえん） … 大きな池と散歩道があるよ。







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下さい。

コース名	距離	所要時間の目安	トイレマークについて
鎌倉中央公園コース	2.7Km	約50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。
笛田公園コース	1.8Km	約35分	
夫婦池公園コース	3.5Km	約70分	

※ 住んでいる人の迷惑にならないように歩きましょう。



家族で歩こう！健康かまくらマップ

海と丘と緑のコース

Vol.4 腰越地区

令和６年９月鎌倉市市民健康課発行

1 聖福寺跡石碑 … 昔はお寺があったんだって。
2 正福寺公園 … 春は桜がきれいだよ。健康器具があるよ。
3 緑のプロムナード … 季節ごとのお花、初夏の新緑がきれい。
4 鎌倉海浜公園稲村ガ崎地区 … 澄んだ空気の日には、富士山が見えるよ。
5 七里ガ浜東二丁目公園 … 芝生でゴロゴロして遊べるよ。
6 鎌倉広町緑地 … 夏にはホタルが見えるよ。イベントも要チェック！
7 龍口明神社 … 鎌倉市にある神社で一番古いんだって。
8 腰越行政センター … 建物の裏のベンチで小川を見ながらひと休み。
9 腰越漁港 … 朝市をやっている日もあるよ！「朝どれフライ」が人気。
10 満福寺 … 源義経ゆかりのお寺だよ。

マップの使い方

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。

鎌倉市
健康づくりキャラクター
ささりん

神奈川県では未病（健康と病気の間のこと）の改善を進めているよ。
週に１回は汗をかくくらいしっかり歩いて、いつまでも健康に過ごそう！

※ 住んでいる人の迷惑にならないように歩きましょう。



コース名	距離	所要時間の目安	トイレマークについて
景色を見ながら坂道コース	3.4Km	約65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。
広町緑地コース	4.2Km	約80分	
漁師町を歩こうコース	3.8Km	約75分	

家族で歩こう！健康かまくらマップ

古の入江 粟船コース

Vol.5 大船地区

令和６年９月鎌倉市市民健康課発行

1 松竹通り … 昔あった松竹大船撮影所にちなんだ名前が今も残っているよ。
2 橋 … 町をきれいにしよう！と呼びかけているのは誰かな？
3 大船つぐみ公園 … 健康器具があるよ。
4 砂押川プロムナード … 草花がたくさん咲いているよ。春は桜がきれいだよ！かまくら景観百選に選ばれたよ！
5 仲通り商店街 … たくさんお店が並んでいるよ！
6 岩瀬上耕地公園 … 広い公園でおもいっきり走り回れるよ。
7 岩瀬下関防災公園 … 災害時に救援活動の拠点となるよ。井戸もあるよ！



コース名	距離	所要時間の目安	トイレマークについて
岩瀬ぐるっと一周コース	3.8Km	約75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。
草花と公園コース	2.5Km	約50分	

※ 住んでいる人の迷惑にならないように歩きましょう。



マップの使い方
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。

鎌倉市
健康づくり
キャラクター
ささりん













常楽寺の裏山を「粟船山」といって大船の名前の由来になっているんだよ！
昔は「粟船」や「青船」と書いて「おおふな」と呼んでいたんだって！

神奈川県では未病（健康と病気の間のこと）の改善を進めているよ。
週に１回は汗をかくくらいしっかり歩いて、いつまでも健康に過ごそう！