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）

陣屋坂上

6

「自転車降りて」の看板が目印だよ！

放課後こどもひろばうえき

諏訪神社前

植木谷戸

4 P

※一般の方は駐車できません。

植木小学校

幼稚園

トンネルあり！車に気をつけて歩こう。

3

フラワーセンターコース

児童公園前



トンネルを抜けると鳥の声が聴こえるかも



トンネルあり！通行注意

1



川にはコイやカモがいるよ！

大船駅西口

バスターミナル

大船駅

横須賀線

たまなわ交流センター

郵便局

鎌倉岡本郵便局前

玉縄小学校

玉縄行政センター入口

ドラッグストア

玉縄行政センター

玉縄子育て支援センター

岡本

玉縄中学校入口

歩道橋あり

玉縄中学校

2

写真スポット！

山崎跨線橋北

逗子線

湘南モノレール

京浜急行線

保育園

IN 大船体育館

スーパー

富士見町

鎌倉武道館

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

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

岩瀬ぐるっと一周コース

草花と公園コース

遊具のある公園がたくさんあるよ

ベンチあり

鎌倉名産品の工場

災害時にはかまどになるよ

細道注意！

坂道がんばれ！

笠間中央公園
青木神社入口
岩瀬げんごろう公園
岩瀬きんぎょ公園
岩瀬はや公園
岩瀬たなご公園
岩瀬こい 公園
岩瀬めだか公園
大船郵便局北側
資生堂前
大船郵便局前
岩瀬住宅前
大東橋
松竹前
鎌倉芸術館
鎌倉女子大学・鎌倉女子大学短期大学部 大船キャンパス
大船りんご公園
中央病院前
大船中央病院前
大船二丁目
大船小学校
放課後子どもひろばおおふなうめだ児童公園
大船行政センター
大船駅
横須賀線
湘南モノレール
平島
鎌倉女子大学 岩瀬キャンパス
鎌倉女子大前
岩瀬
旧岩瀬子ども会館防災公園
砂押橋
下関
岩瀬あじさい公園
岩瀬あゆ公園
上岩瀬

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！