

## 長崎市ヘルシーウォークコース(65コース)

R5.3月現在

色別	緑色:東総合事務所	青:南総合事務所	黄色:北総合事務所	ピンク:中央総合事務所			
No.	コース	スタート地点	(スタート地点) 町名	(スタート地点) 最寄りのバス停	距離(km)	消費 カロリー	所要時間
5	旧長崎街道コース	矢上神社前	矢上町	矢上	4.7	204	60
11	長崎東公園コース	東公園第4駐車場	戸石町	東公園入口	3.3	103	40
14	日見コース	日見公園	宿町	日見公園前	3	147	45
12	えがわ運動公園・サイクリングロードコース	えがわ運動公園	末石町	土井首中学校前	6	313	75
16	香焼ゆったりコース1	香焼総合公園グラウンド	香焼町	恵里	2.2	140	27.5
17	香焼ゆったりコース2	香焼第5児童公園	香焼町	長浜	3.3	未測定	41
18	よか・余暇ウォーキングコース	香焼地域センター	香焼町	香焼地域センター前	7	273	87
19	蚊焼～晴海台コース	蚊焼地区ふれあいセンター	蚊焼町	蚊焼	3.3	137	40
20	晴海台～大籠コース	晴海台地区ふれあいセンター	晴海台町	晴海台口	7	267	87.5
21	布巻～為石コース	三和地域センター	布巻町	栄上	7.1	295	90
22	川原～宮崎コース	川原本村バス停	川原町	川原本村	7	340	90
23	三和周回コース	三和地域センター	布巻町	栄上	16	600	200
24	川原大池コース	川原大池駐車場	川原町	川原公園前	2.8	100	35
25	高浜コース	高浜地区公民館	高浜町	高浜	3.6	155	45
26	水仙公園コース	野母崎水仙公園入口	野母町	恐竜パーク前	2.3	116	30
27	野母コース	野母地区公民館	野母町	野母	2	78	25
28	脇岬コース	脇岬地区公民館	脇岬町	諸町	3.5	123	40
29	樺島コース	樺島バス停	樺島町	樺島	3.1	137	40
30	高島コース	癒しの湯	高島町	(船)高島	3	150	37
31	小島1周コース	伊王島開発総合センター	伊王島町	伊王島(大波止～船あり)	4	162	50
32	沖之島1周コース	伊王島開発総合センター	伊王島町	伊王島(大波止～船あり)	4.5	133	56
33	伊王島1周コース	伊王島開発総合センター	伊王島町	伊王島(大波止～船あり)	7	235	87.5
34	香焼伊王島大橋コース1	香焼第3児童公園	香焼町	安保	6	262	75
35	香焼伊王島大橋コース2	香焼第3児童公園	香焼町	安保	8	337	100
36	香焼伊王島大橋コース3	香焼第3児童公園	香焼町	安保	16	670	
47	深堀七福七恵比須コース	深堀公園	深堀町	鍛冶町	4.8	230	60
48	深堀お江戸風情コース	南部市民センター	末石町	江川	5.4	278	70
52	岳路コース	岳路運動グラウンド	蚊焼町	岳路海水浴場入口	4	200	60
61	城下町深堀史跡郡コース	深堀体育館	深堀町	鍛冶町	3.1	175.8	38.8
62	世界遺産軍艦島眺望コース	高浜地区公民館	高浜町	高浜	6	339	90
37	赤水公園・山登りコース	琴海文化センター	長浦町	琴海ふれあいセンター前	5	144	60
38	赤水公園・県道コース	琴海南部文化センター	琴海村松町	村松	10	未測定	125
39	土井の浦海岸コース	琴海文化センター	長浦町	琴海ふれあいセンター前	6.15	256	76
40	尾戸半島コース	琴海北部研修センター	琴海大平町	猪の越	12	192	135
41	黒崎永田湿地自然公園コース	黒崎永田湿地自然公園駐車場	永田町	永田浜	3.5	169	45
42	出津文化村コース	出津地区ふれあいセンター	西出津町	出津文化村	6.2	360	90
43	大中尾棚田コース	外海ふるさと交流センター	神浦江川町	神浦郵便局前	5.8	263	70
44	大野教会コース	外海ふるさと交流センター	神浦江川町	神浦郵便局前	5.6	235	70
53	京泊・多以良コース	京泊公園	京泊3丁目	京泊	4	162	50
54	京泊・翡翠が丘コース	京泊公園	京泊3丁目	京泊	5	200	90
58	鳴見ダム周辺コース	鳴見台近隣公園	鳴見台2丁目	光風台車庫	3.7	161	50
60	大村湾眺望コース	琴海南部文化センター	琴海村松町	村松	4	225.5	60
64	三重漁港健脚コース	三重地区公民館	三重	三重	6	320	75
1	平和公園コース	市営陸上競技場	松山町	平和公園	4.2	118	52.5
2	中島川コース	長崎市民会館	魚の町	市民会館	5.3	152	66
3	鹿尾ダムコース	鹿尾ダム公園	新戸町	大山入口	4.2	167	50
4	滑石コース	滑石公民館	滑石	横道	4.2	105	52
6	鶴の港コース	稲佐山児童公園	光町	光町(稲佐公園前)	7.1	217	90

色別	緑色:東総合事務所	青:南総合事務所	黄色:北総合事務所	ピンク:中央総合事務所
----	-----------	----------	-----------	-------------

No.	コース	スタート地点	(スタート地点) 町名	(スタート地点) 最寄りのバス停	距離(km)	消費 カロリー	所要時間
7	被爆地長崎平和の祈りコース (旧市営陸上競技場コース)	市営陸上競技場	松山町	平和公園	4.5	197	56
8	浦上川河川公園コース	市営陸上競技場	松山町	平和公園	1.8	45	22
9	長崎公園周辺コース	諏訪神社前(一の鳥居)	炉粕町	諏訪神社前	2	90	25
10	水辺の森公園コース	長崎県立美術館	出島町	メディカルセンター	2	73	25
13	女神大橋コース	ながさき女神大橋駐車場	戸町	女神	4	169	50
15	あぐりの丘園内コース	あぐりの丘園内入口	四杖町	あぐりの丘	3	183	70
45	三川・西山台桜コース	三川地区ふれあいセンター	三川町	成和田	4.3	188	55
46	西山木場コース	木場町公民館(木場公園横)	木場町	西山木場	3	未測定	40
49	みなと長崎展望コース	田上バス停(茂木線側)	田上	田上	3.4	154	60
50	本河内高部水源地周辺コース	高部水源地公園	本河内	道光	4	198	60
51	かきどまり運動公園コース	管理事務所前	小江原	長崎市運動公園前	3	150	50
55	福田サンセットコース	小浦船津公園	小浦町	小浦	5	200	90
56	茂木港周辺コース	茂木地区公民館	茂木町	茂木港	4.3	163	70
57	浦上水源地コース	西浦上小学校前	大手	大井手	4.6	200	90
59	神の島1周コース	小瀬戸公園	小瀬戸町	小瀬戸町	5.6	251	70
63	稲佐山周辺コース	噴水広場(稲佐山公園内)	淵町	稲佐山公園	4.4	268.5	100
65	新興善地区コース	長崎市民会館	魚の町	市民会館	4.3	200	90