

目次

はじめに	1
ウォーキングを始める前に	2
ストレッチ	3

ウォーキングコース

1	高岡古城公園	見どころ満載!! 高岡古城公園散策 コース		4・5
2	高岡御車山	御車山巡行路(坂下町~関野神社) コース		6・7
3	平米地区	商都市高岡の古い町並みと伝統の技・アート コース	約3.5km	8・9
4	定塚地区	古城の森と歴史文化を探る コース	約4.2km	10・11
5	下関地区	高岡駅~新高岡駅 瑞龍寺、八丁道・前田公墓所 コース	約4.5km	12・13
6	博労地区	博労歴史街道 コース	約5km	14・15
7	木津地区	美しい田園地帯と桜並木 コース	約4.7km	16・17
8	横田地区	横田の氏神様を巡る「よこたパワースポットめぐり」コース	約5km	18・19
9	西条地区	歩こう歴史伝統文化継承の街「金屋」コース	約4km	20・21
10	川原地区	千保川のほとり、時の流れを感じる町と 新しい街の散策 コース	約3.5km	22・23
11	成美地区	千保川・小矢部川合流地点を望む コース	約4km	24・25
12	二上地区	二上射水神社周辺 コース	約4km	26・27
13	守山地区	いかり奥入瀬ほたるの郷 コース	約5km	28・29
14	能町地区	大伴家持の歌碑とさまのご民家めぐり コース	約7km	30・31
15	牧野地区	宗良親王の御潜匿地 コース	約5km	32・33
16	野村地区	旧北陸道の古寺を訪ねる コース	約4.7km	34・35
17	二塚地区	恒性皇子陵墓探訪 コース	約4km	36・37
18	佐野地区	おとぎの森公園を起点とする自然と歴史探訪 コース	約5.4km	38・39
19	福田地区	田園に眠る遺跡と神社の地 コース	約6km	40・41
20	立野地区	旧北陸街道、寺院 西部総合公園散策 コース	約5km	42・43
21	小勢地区	史跡を訪ねて田園地帯を散策 コース	約4km	44・45
22	東五位地区	道の駅・小矢部河畔 コース	約5km	46・47
23	福岡地区	西山歴史街道(赤丸地区) コース	約5km	48・49
24	石堤地区	美田 コース	約5km	50・51
25	国吉地区	国吉地区の歴史・伝説探訪! コース	約4km	52・53
26	伏木地区	自然と文化財・史跡の道 コース	約4km	54・55
27	古府地区	もみじ姫公園往復 コース	約5.5km	56・57
28	太田地区	名勝・史跡・文化財探訪 コース	約4.5km	58・59
29	戸出地区	戸出歴史探訪 コース	約5km	60・61
30	中田地区	歴史散策 コース	約5.5km	62・63