



健康ウォーキング
観光スポット

コース①

天龍寺 てんりゅうじ

龜山上皇の離宮跡に、足利尊氏が後醍醐天皇を弔うため、1339年(暦応2)に夢窓疎石を開山として創建。方丈裏の曹源池庭園は我が国最初の史跡・特別名勝。1994年(平成6)世界遺産に登録。



野宮神社 のみやじんじゃ

その昔、伊勢神宮へ下向する斎王が身を清められた場所と言い伝えられる。『源氏物語』や謡曲『野宮』でも知られ、縁結びや子宝安産の神として人気。

コース②

大覚寺 だいかくじ

正式名は旧嵯峨御所大本山大覺寺。嵯峨御所とも呼ばれる。嵯峨天皇の離宮を門跡寺院として876年(貞觀18)に開創。境内東側に大沢池(名勝)が広がり、観月の名所として知られる。



コース③

常寂光寺 じょうじやっこうじ

小倉山の中腹にある日蓮宗の寺。仁王門から石段を登ったところには本堂、その後方に多宝塔が建ち、そこから眺める嵯峨野の景色は絶品。山門に入るともみじと桜の老木におおわれ、春の新緑と秋の紅葉は屈指。



化野念佛寺 あだしのねんぶつじ

空海の創建。その昔、化野は京の墓地。風葬された無縫仏が集められ、今では8,000体の石仏・石塔群が境内を埋め尽くしている。毎年8月最終土・日曜日に灯明をあげ、幽玄な千灯供養が行われる。



ウォーキングのすすめ!

安全に行うために

- その日の体調に合わせて、距離やコースなどを調整しましょう。
- ウォーキング前後にはストレッチなどの運動をしっかり行いましょう。
- こまめに水分をとりましょう。

服装

- 動きやすい服装や帽子、クッション性のある歩きやすいシューズを選びましょう。
- 汗をかくのでタオルと飲物は必須です。リュックやウエストポーチが good!

基本姿勢



ウォーキングの効果!

ストレス解消などの効果があります。
嵯峨嵐山の観光とセットでリフレッシュ!

体脂肪の減少や筋力・持久力の維持向上につながります。

がんや認知症、生活習慣病の予防・改善にも役立つ!

公立学校共済組合 嵐山保養所

京都嵐山
花のいえ
角倉了以邸跡

〒616-8382

京都市右京区嵯峨天龍寺角倉町9

Tel. 075-861-1545

JR嵯峨嵐山駅から徒歩7分
嵐電嵯峨駅から徒歩5分
阪急嵐山駅から徒歩12分



嵐山・嵯峨野

健
康

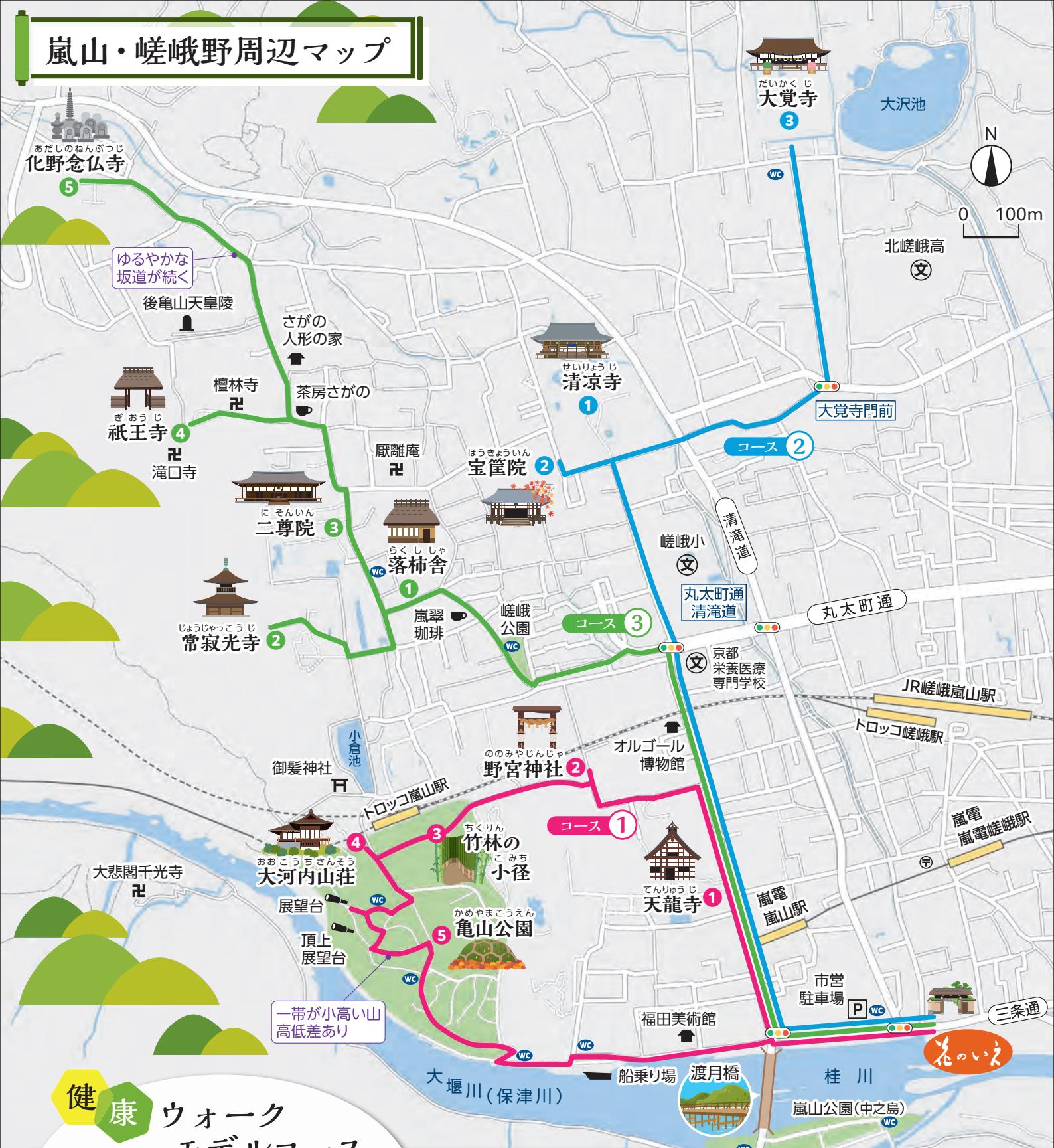
ウォーキング
マップ

Walking Map



京都嵐山
花のいえ
角倉了以邸跡

嵐山・嵯峨野周辺マップ



健康ウォーキングモデルコース

コース 1

定番周遊コース

所要時間	約40分
歩行距離	約3.1km
消費カロリー	約180kcal



コース 2

嵯峨大覺寺コース

所要時間	約30分
歩行距離	約2.4km
消費カロリー	約140kcal

コース 3

化野念佛寺健脚コース

所要時間	約50分
歩行距離	約3.7km
消費カロリー	約220kcal



(注)各コースの所要時間等には、観光スポット内の見学に要する時間等は含まれていません。

出典: 地理院地図Vector