

今日の歩数、
まだ足りてない。
帰り道、がまごおりの
海辺に寄って
少し歩こうか。

健康診断の結果、スマホの歩数計。気にはなっているけれど、仕事で手一杯。そんなあなたに、がまごおりの緑地は最高の「オープンエア・ジム」です。勤務後、午後6時から8時の間、スーツから着替え、車を滑り込ませる。信号のない遊歩道、波の音、スマートウォッチが刻む1kmごとのラップ。目標距離を走りきったとき、頭の中のモヤモヤも、今日の疲れも、全部海が飲み込んでくれます。

がまごおり ウォーキングガイド

海を
眺めれば心も
リセット！

仕事帰りに
さっと寄れる
気軽さ！



コース上のご注意

- 交通ルールを守り、安全に歩行しましょう。
- ゴミは各自持ち帰り、環境美化に努めましょう。
- 道路を横断する時は、車に十分注意しましょう。



蒲郡の風景が450メートルに
わたり季節順に描かれています



潮騒や夕日、ヨットなど
海の雰囲気満点

凡例

- 公園・緑地等
- アートオブジェ
- 駐車場
- ベンチ
- 公衆トイレ

距離・歩数・時間の目安

A		700m	B		1,100m	C		往復 1,400m	D		合計 3.2km
	歩 ぎ	10 分		15 分		20 分		合計 45 分			
	ジョギング	6 分		9 分		12 分		合計 27 分			
	歩 数	1,000 歩		1,500 歩		2,000 歩		合計 4,500 歩			



長さ 387 メートルの橋で陸地と
結ばれた、蒲郡のシンボル



お問い合わせ先

蒲郡市 健康推進課（保健センター）
Tel. (0533) 67-1151



令和 8 年 3 月 31 日現在