

【信州ACE（エース）プロジェクト】市町村のおすすめウォーキングコース一覧（下伊那地域）

市町村	コース種別	おすすめコース名	距離 (km) 等	所要時間 (時間・分)	コースの特色	設備状況	掲載ホームページ	コースに関する問い合わせ先
飯田市	平坦	下栗ビューポイント	2.5km	0.75時間	日本の里100選でもある山の風景は絶景です。	1・5・6	http://www.shimoguri.com/about.html	担当課（係）：生涯学習・スポーツ課スポーツ振興係 電話番号：0265-22-4511(内線3731) メールアドレス：sports@city.iida.nagano.jp
	平坦	駄科・長野原の古墳コース	4.2km	2時間	駄科から時又へ向けて、2つの前方後円墳、5つの円墳をめぐる、古墳散策コースです。	-		
	平坦	柿野沢ウォーキングコース	6.3km	1.83時間	神社や石碑などの名所とあわせて、農道から風越山や天竜川、飯田市街地の眺望が楽しめます。	10	ひしかたウォーキングマップに所要時間やコース等を掲載	
	ややアップダウン	名勝天龍峡とりんごの里コース	5.6km	1.5時間	龍江三区を巡るコースです。	5		
	ややアップダウン	山本Aコース（みの道・せいはいじ道を中心に）	5~6km	2~3時間	地域の史跡やお寺など歴史的な名所を巡るコースです。	10		
	ややアップダウン	上川路・桐林・時又の古墳コース	7.8km	3時間	竜丘を代表する塚原二子塚古墳をはじめ、7つの前方後円墳、6つの円墳、3つの帆立貝型古墳と考古資料館をめぐる、歴史散策コースです。	-		
	アップダウン	南本城ウォーキングコース	1.5~2 km	1~1.5時間	途中にいくつかの急な坂道もありますが、遠くに南アルプスの山並みを、眼下には座光寺地域を望みながら、四季折々の自然を感じながら歩くことができる起伏のある健脚向けの自然満喫コースです。	10・5		
	アップダウン	芋平・野池コース	12.7km	4時間	千代地域を6ブロックに分け、各地区ゆかりの場所を中心に選考しコース設定してあります。「ふるさと千代」を感じられるコースになっています。	10		
アップダウン	野底山森林公園コース	5km	1.5時間	舗装されていない遊歩道を歩き、森林の癒し効果を感じることができます。	6・7・10			
松川町	ややアップダウン	およりの森 遊歩道	-	30分	ウッドチップ舗装を施しており、足への負担が少なく歩けるように配慮されています。	5・6・7・8・9・10		担当課（係）：産業観光課 商工観光係 電話番号：0265-36-7026 メールアドレス：sangyou@matsukawa-town.jp

【整備状況 凡例】
 1 距離表示 2 時間表示 3 歩数表示 4 消費カロリー表示
 5 案内板設置 6 景観に配慮 7 休憩施設あり 8 トイレあり
 9 コース内禁煙 10 マップあり

【信州ACE（エース）プロジェクト】市町村のおすすめウォーキングコース一覧（下伊那地域）

市町村	コース種別	おすすめコース名	距離 (km) 等	所要時間 (時間・分)	コースの特色	設備状況	掲載ホームページ	コースに関する問い合わせ先
高森町	平坦	歴史探訪コース	1.8km	-	松岡城址からの眺めは最高です。竹チップを敷き詰めた歩道もあり、その感触を楽しめます。	6	https://www.town.nagano-takamori.lg.jp/kenko/3/1378.html	担当課（係）：健康福祉課 健康支援係 電話番号：0265-35-9412 メールアドレス： kenkou@town.takamori.nagano.jp
	平坦	九頭龍コース	2.2km	-	水神の神様「九頭龍大権現碑」を拝み、天竜川の堤防を歩くコースです。	6		
	平坦	かわせみコース	2.2km	-	まっすぐな吉田河原の堤防を過ぎると、その先は、春には桜のきれいな下平駅南の「桜並木」にたどり着ける平坦なコースです。	6		
	アップダウン	山の寺コース	1.6km	-	天正元年(1573年)日得上人開山の古刹、隣政寺を目指して坂道を上るコースです。	-		
	アップダウン	南アルプス展望コース	6.9km	-	南アルプスを一望できる起伏に富んだコースです。。	1		
阿南町	平坦	下条氏来往の歴史コース	-	-	阿南町ゆかりの歴史の路を歩きます。下条氏が来往した神社仏閣を訪ねながら、途中、遠州街道を歩く。かじかの湯では、露天風呂、10種類の温泉が楽しめます。	-		担当課（係）：民生課企画・地域おこし係 電話番号：0260-22-2141 メールアドレス：minsei@town.anan.nagano.jp
	ややアップダウン	行者修行コース	-	-	行人様（即身仏）の行者山から新野の千石平が望め、十九庵跡地にある推定樹齢500年の町天然記念物の大銀杏は、秋の紅葉時はすばらしく見ごたえがあります。また、新野は、夏に三日三晩行われる新野の盆踊りが有名です。	-		
阿智村	平坦	風の散歩道	1.8km	-	高低差もあまりない、丘をぐるりと回るコースです。	-		担当課（係）：昼神温泉ガイドセンター 電話番号：0265-43-3001 メールアドレス：
	平坦	せせらぎの散歩道	1.5km	-	昼神温泉の中央を流れる阿智川に沿って一周するコースです	-		
	平坦	恩出し木もれ日の道	1.2km	-	途中、恩出三尊仏にお参りしながら木々の間をゆっくりと散策できるコースです。	-		
	ややアップダウン	ふれあいロード	4.2km	-	網掛山の裾を歩く、やや健脚向きのコースです。散策だけでは物足りないという方におすすめです。	-		

【信州ACE（エース）プロジェクト】市町村のおすすめウォーキングコース一覧（下伊那地域）

市町村	コース種別	おすすめコース名	距離 (km)等	所要時間 (時間・分)	コースの特色	設備状況	掲載ホームページ	コースに関する問い合わせ先
平谷村	平坦	柳川のせせらぎコース	1 km (オプション コース4 km)	20分 (オプション コース80分)	川沿いを歩く平坦な道です。消費カロリー33kcal(132kcal)です。	-		担当課(係)：住民課 電話番号：0565-48-2211 メールアドレス：juumin@vill.hiraya.nagano.jp
	平坦	花いっぱいほのぼのコース	1 km (オプション コース4.6 km)	20分 (オプション コース92分)	平坦な道です。四季折々の花々を楽しめる平坦な道です。消費カロリー33kcal(154kcal)です。	-		
	ややアップダウン	森林浴リフレッシュコース	2 km (オプション コース9 km)	40分 (オプション コース180分)	坂道の多いコースです。消費カロリー66kcal(300kcal)です。	-		
	ややアップダウン	よりどりグルメコース	1.6kcal (オプション コース4 kcal)	32分(80分)	やや坂道の役場からスキー場までの往復のコースです。	-		
天龍村	平坦	史跡満島番所コース	約2 km	0.5時間	ほぼ平坦なコースです。平岡駅を出発し村指定文化財「満島番所跡」を探訪し平岡駅に戻るコース、距離も比較的短く歩きやすい。	10	http://www.vill-tenryu.jp/category/tourism/nature/walking/walkingcourse/	担当課(係)：教育委員会及び商工観光係 電話番号：0260-32-3206及び0260-32-2001 メールアドレス：s-kyoiku@vill-tenryu.jp及びkanko@vill-tenryu.jp
	平坦	大河内コース	約8 km	2時間	ほぼ平坦なコースです。霜月神楽の1つである、池大神社の例祭が行われる池大神社など大河内の文化にふれることができます。また、標高900mの位置にある大河内森林公園までの沢沿いの道は、歩いていて非常にすがすがしいです。	10		
	ややアップダウン	川港コース	約3 km	0.75時間	アップダウンあり。「名勝榎淵」を見ることができ、天龍村が川下りで賑わっていた頃にタイムスリップできます。	10		
	アップダウン	平岡ダム湖畔と十方峡コース	10.5km	3時間	コース途中には見晴らしがよく南アルプスを一望できる場所もあります。左右に美しい景観が楽しめ眺望がよく、平岡ダムを見ることが出来ます。	5・6・10		
喬木村	平坦	喬木村運動公園 外周	1周0.4km	-	ランニング、ウォーキング専用コースです。	1・8・9	http://www.vill.takagi.nagano.jp/	担当課(係)：教育委員会社会教育係 電話番号：0265-33-2002 メールアドレス：kyouiku@vill.takagi.nagano.jp
	ややアップダウン	棕文学ふれあい散策路	2.9km	1時間	棕記念館から棕鳩十の眠る墓池まで、喬木村からの風景や景色を楽しみ棕鳩十を偲び、句碑を見学できる散策路となっています。	5・7		

【信州ACE（エース）プロジェクト】市町村のおすすめウォーキングコース一覧（下伊那地域）

市町村	コース種別	おすすめコース名	距離 (km) 等	所要時間 (時間・分)	コースの特色	設備状況	掲載ホームページ	コースに関する問い合わせ先
豊丘村	平坦	とよおか里のランニングコース いちごコース	0.62km	早足7分	交通量が少なく、小さなお子様と一緒に歩ける豊丘村役場周辺の安全な歩行コースです。	1・8		担当課（係）：健康福祉課（保健衛生係） 電話番号：0265-35-9061 メールアドレス：hoken@vill.nagano-toyooka.lg.jp
	平坦	とよおか里のランニングコース りんごコース	2.5km	早足30分	天竜川と田んぼの間を抜けて平らな路面が続いている初心者向けのコースです。	1・2・ 3・4		
	平坦	とよおか里のランニングコース なしコース	2.5km	早足30分	天竜川と工業団地を見ながら緩やかな起伏を楽しむ中級者向けコースです。	1・2・3・4		
	ややアップダウン	とよおか山のランニングコース まつたけコース	3km	60分	豊丘村の中段地帯を北に向かう起伏にとんだコースです。四季折々の自然を楽しみながら体力づくりが行えます。	1・2・3・4		
	ややアップダウン	とよおか山のランニングコース かきコース	3km	60分	豊丘村の中段地帯を南に向かう起伏にとんだコースです。アップダウンが激しく軽いジョギングで心肺機能が高められます。	1・2・3・4		
大鹿村	ややアップダウン	塩の里コース	13.9km	4時間40分	塩の里をスタートし、葦原神社や逆さ銀杏を巡ります。距離はありますが素朴な山村景観が美しい道となっています。	5・6	http://ooshika-kanko	担当課（係）：産業建設課（商工観光係） 電話番号：0265-39-2001 メールアドレス：sanken@vill.ooshika.lg.jp
	ややアップダウン	西山コース	3.3km	1時間10分	塩の里をスタートし、鹿塩川を渡って西地区へ。坂道を登り切った場所からは南アルプスが美しいコースです。	5・6		
	ややアップダウン	大池高原コース	4km	1時間30分	キャンプ場の駐車場に車を止め、広々とした丘陵地やさわやかな林間遊歩道を歩きます。	5・6		