



みんなで進める  
いぬやま健康  
プラン21

# ちよこっと歩こう いぬやまー第6版ー 犬山市



## ちよこっと歩こういぬやまー第6版ー 犬山市民健康館さら・さくら(犬山市健康推進課)

〒484-0061 愛知県犬山市大字前原字橋爪山15番地2  
T E L 0568-63-3800  
F A X 0568-65-3080  
E-mail 020201@city.inuyama.lg.jp

この冊子は令和8年2月末の情報で作成しています。  
最新の情報は担当課または各施設などにお問い合わせください。

歴史と文化と自然がいっぱい  
こころもからだも元気アップ



# 見所もいろいろ 楽しい健康づくり

## ウォーキングコースを 紹介します



**1 城下町散策コース**  
距離 / 2.6km **P** 有料

**2 木曾川河畔コース**  
距離 / 2.2km

**3 木曾川犬山緑地コース**  
距離 / 1.6km **P** あり

**4 成田山コース**  
距離 / 2.0km

**9 五条川桜並木コース**  
距離 / 約 2.0km

**12 青塚古墳コース**  
距離 / 1.7km **P** あり

**13 楽田歴史コース**  
距離 / 1.9km

**5 桃太郎コース**  
距離 / 4.2km **P** あり

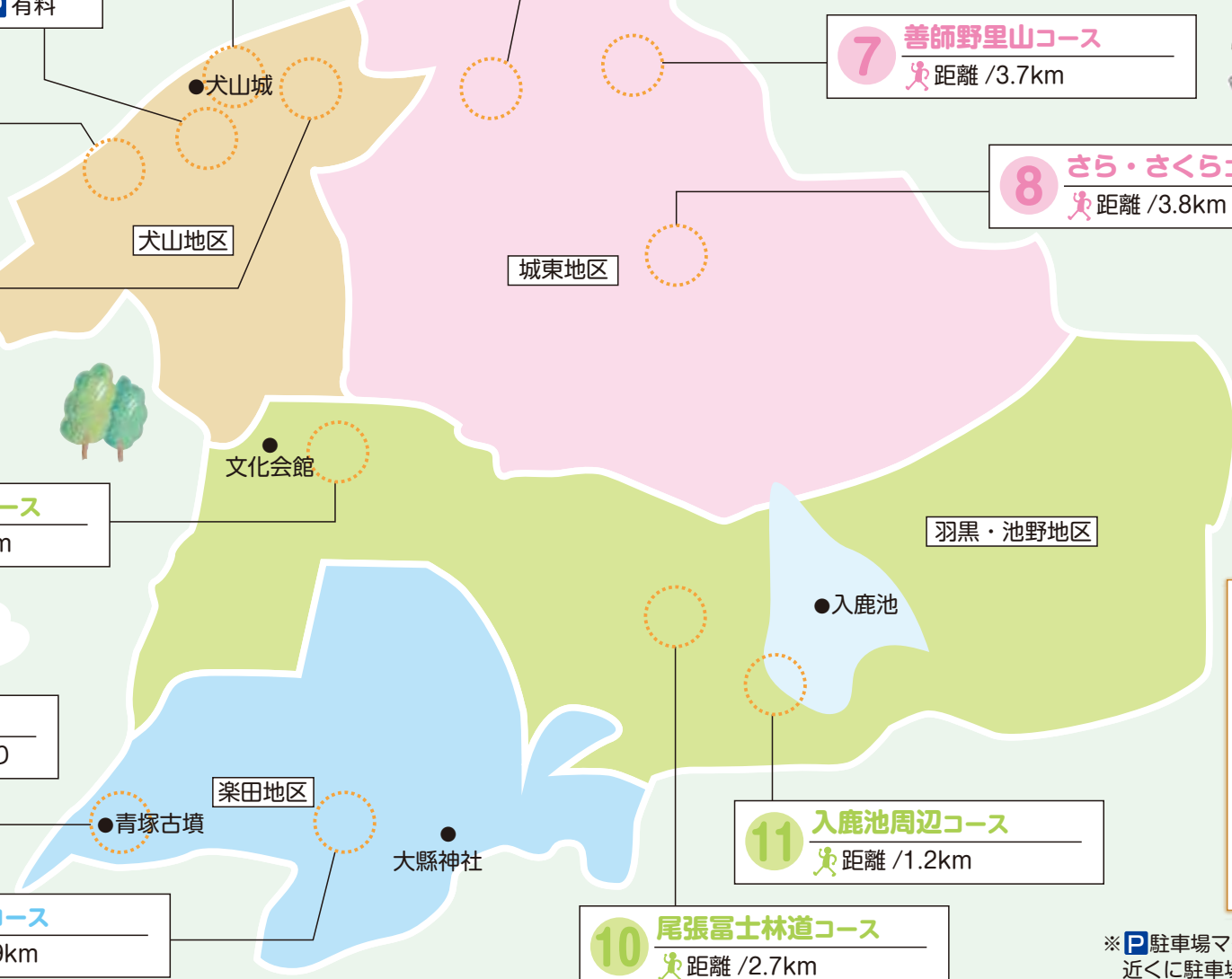
**6 ひばりヶ丘公園コース**  
距離 / 2.8km **P** あり

**7 善師野里山コース**  
距離 / 3.7km

**8 さら・さくらコース**  
距離 / 3.8km **P** あり

**11 入鹿池周辺コース**  
距離 / 1.2km

**10 尾張富士林道コース**  
距離 / 2.7km



各コースの凡例	
	トイレ
	多目的トイレ
	オストメイト
	駐車場
	スタート・ゴール
	ベンチ

※ **P** 駐車場マークがついてないコースは近くに駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。

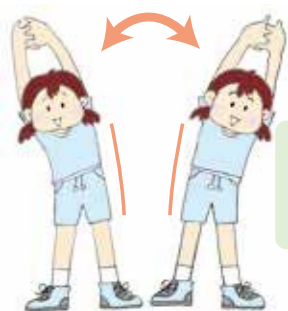
## 運動の際は、体操も併せて行いましょう

### ウォーミングアップ (①②③④⑤⑥の順番)

- ケガを防ぐために必ず行いましょう。
- 持病のある方は、かかりつけ医に相談してから始めることをおすすめします。
- ストレッチはゆっくりと息を吐き、勢いをつけずに気持ちよさを感じるまで伸ばしましょう。

### クールダウン (③④⑤②①の順番)

- 疲れを翌日に残さないために、ウォーキングが終わった後は、必ずゆっくりと呼吸を整えながらリラックスして行いましょう。



①  
左右の体側を伸ばす。



②  
腰を回す。  
左右交互に4回ずつ。



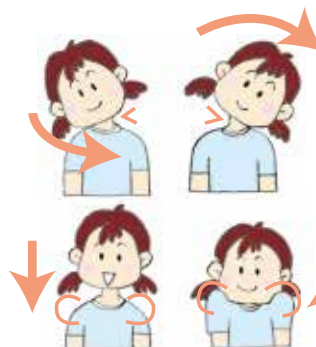
③  
脚の裏を伸ばす。  
左右2回ずつ。



④  
ももの前を伸ばす。  
左右1回ずつ。



⑤  
すね・ふくらはぎを伸ばす。



⑥  
首を伸ばす。  
肩を回す。

## 安全なウォーキングのために

### こまめに水分補給を

脱水や熱中症にならないために、ウォーキング前・中・後に水やお茶(カフェインの入っていないもの)を取りましょう。取り方は「のどが渴いたと感じる前に」「こまめに」です。大量に汗をかくときはスポーツドリンクもよいですが、糖分の取りすぎには注意してください。



### 夜間はライトか反射板の活用を



暗くなってから歩く場合は、反射板を身につけたり、ライトを持ったりするなど安全対策もお忘れなく!

## ウォーキングの効用

### 一日の中で何歩ぐらい歩いていますか?

生活習慣病予防、認知症予防やメンタルヘルスに有効な歩数等が分かっています。10分歩くと約1,000歩といわれています。まずは毎日の生活にプラス10分!!ウォーキングを取り入れましょう。

歩数 ※歩数だけではなく、歩く質(強度)も重要		予防できる病気	
4000歩以上	その内 中強度の活動 (速歩等)を	5分以上	うつ病
5000歩以上		7.5分以上	認知症・心疾患・脳卒中
7000歩以上		15分以上	がん・骨粗しょう症
8000歩以上		20分以上	高血圧・糖尿病・脂質異常症

※歩き過ぎ(12,000歩以上)は健康を害することもあるので気をつけましょう。

# ① 城下町散策コース

コース案内

国宝犬山城を中心に文化財が点在する、見どころがいっぱいのコースです。

距離 2.6km

普通歩きで

時間 40分



織田信長の叔父「織田信康」によって築城。現存するなかで日本最古の天守は、国宝五城のうちのひとつです。

城下町のジオラマなどを展示

犬山祭で、実際に曳かれている車山を展示



犬山駅まで徒歩10分  
犬山城まで徒歩10分

犬山遊園駅まで徒歩10分

からくり人形の操作実演が見られます。  
月～金/1日2回  
土・日・祝/1日・5回



IMASEN 犬山からくりミュージアム  
玉屋庄兵衛工房

シダレ桜の名所

観光マップを片手に楽しみながら歩けます。



1 城下町散策

2 木曾川河畔

3 木曾川犬山緑地

4 成田山

5 桃太郎

6 ひばりヶ丘公園

7 善師野里山

8 さら・さくら

9 五条川桜並木

10 尾張富士林道

11 入鹿池周辺

12 青塚古墳

13 楽田歴史

# ② 木曽川河畔コース

コース案内

犬山遊園駅から犬山城を目指して木曽川沿いを進み、さらに郷瀬川沿いを歩くコースです。

距離 2.2km

普通歩きで

時間 32分

遊歩道  
になっています!

春には桜並木の  
すばらしい景観を  
楽しめます。

木曽川

全長  
229キロメートル  
の一級河川

毎年、6月1日～10月15日の間、  
木曽川うかがいが行われます。

ホテルインディゴ犬山有楽苑

日本庭園 有楽苑

犬山城

内田防災公園

瓦坂橋

数下

郷瀬川橋

歩道橋を利用

余坂

小島橋

至犬山駅

スタート

ゴール

犬山遊園駅西

犬山遊園駅

名鉄犬山線

内田

梅が美しく  
咲きます

木曽川遊歩道から  
夕暮れ富士（伊木山）  
が見えます。  
日没時の眺めは格別です。



- 1 城下町散策
- 2 木曽川河畔
- 3 木曽川犬山緑地
- 4 成田山
- 5 桃太郎
- 6 ひばりヶ丘公園
- 7 善師野里山
- 8 さら・さくら
- 9 五条川桜並木
- 10 尾張富士林道
- 11 入鹿池周辺
- 12 青塚古墳
- 13 楽田歴史

# ③ 木曽川犬山緑地コース

コース案内

木曽川犬山緑地の外周を歩くコースです。体力やその日の体調に合わせて、扶桑町まで足をのぼすこともできます。

距離 1.6km

普通歩きで

時間 21分



木曽川に飛来する野鳥を見られるかもしれません。



扶桑緑地公園まで約2Km。  
木曽川の美しい自然を眺めながらのサイクリングや散策に最適です。

ウォーキングしている人  
にぎわっています。

約16ヘクタールのとても広い公園で、コースも舗装されていて歩きやすいです。



- 1 城下町散策
- 2 木曽川河畔
- 3 木曽川犬山緑地
- 4 成田山
- 5 桃太郎
- 6 ひばりヶ丘公園
- 7 善師野里山
- 8 さら・さくら
- 9 五条川桜並木
- 10 尾張富士林道
- 11 入鹿池周辺
- 12 青塚古墳
- 13 楽田歴史

# ④ 成田山 ~展望と祈りの道~ コース

コース案内

階段や適度なアップダウンがあり、運動に適しているコースです。コースの半分は林の中で、自然に触れることもできます。成田山や東之宮古墳からの眺めは見どころです。

距離 2.0km

普通歩きで

時間 45分



景色がきれいで、  
ここから犬山城を  
見ることができます。



新郷瀬川



- 1 城下町散策
- 2 木曾川河畔
- 3 木曾川犬山緑地
- 4 成田山
- 5 桃太郎
- 6 ひばりヶ丘公園
- 7 善師野里山
- 8 さら・さくら
- 9 五条川桜並木
- 10 尾張富士林道
- 11 入鹿池周辺
- 12 青塚古墳
- 13 楽田歴史

# ⑤ 桃太郎コース

コース案内

清流のせせらぎを聞きながら、神社や寺をとおりるコースです。桜と青もみじが美しい春や紅葉の季節には、「寂光院」まで足をのびしたいところです。

距離 4.2km

普通歩きで

時間 49分



春は桜がとても美しく  
秋はモミジとイチョウの  
みごとなコントラストが  
見られます。

岐阜県



コンクリート像作家による  
作品がたくさんあります。  
悪運を食べるサル、  
やさしい鬼など  
いろいろ探してみましょう。

モミジが美しい  
寂光院まで徒歩10分

名鉄犬山遊園駅まで  
徒歩35分



～桃鳥居をくぐれば、  
悪は去る(猿)、病は去ぬ(犬)  
災いは来じ(雉)～  
「桃」が持っている神秘的な言い伝えが  
あります。

神社の裏手に  
登山口があります。  
栗栖地区には山歩きルートが  
たくさんあります。

- 1 城下町散策
- 2 木曽川河畔
- 3 木曽川犬山緑地
- 4 成田山
- 5 桃太郎
- 6 ひばりヶ丘公園
- 7 善師野里山
- 8 さら・さくら
- 9 五条川桜並木
- 10 尾張富士林道
- 11 入鹿池周辺
- 12 青塚古墳
- 13 楽田歴史

# ⑥ ひばりヶ丘公園 コース

**コース案内** ひばりヶ丘公園がある丘陵地を一周するコースです。坂道もあるので変化に富んだウォーキングを楽しめます。

距離 **2.8km**

普通歩きで

時間 **43分**



すべり台などの遊具があったり、四季を通して「里山の鳥」たちを観察したりできます。



竹やぶの中を通ります。



舗装のない道に入ります。

- 1 城下町散策
- 2 木曾川河畔
- 3 木曾川犬山緑地
- 4 成田山
- 5 桃太郎
- 6 ひばりヶ丘公園
- 7 善師野里山
- 8 さら・さくら
- 9 五条川桜並木
- 10 尾張富士林道
- 11 入鹿池周辺
- 12 青塚古墳
- 13 楽田歴史

# 7 善師野里山コース

コース案内

穏やかなアップダウンがあり、軽く息の上がるコースです。  
中盤からは平坦な田んぼ道があり、自然を楽しみながら歩くことができます。

距離 3.7km

普通歩きで

時間 50分



昭和54年善師野に工房が設立され、  
昭和60年に地域の協力で沿道に  
作品が設置されました。



- 1 城下町散策
- 2 木曾川河畔
- 3 木曾川犬山緑地
- 4 成田山
- 5 桃太郎
- 6 ひばりヶ丘公園
- 7 善師野里山
- 8 さら・さくら
- 9 五条川桜並木
- 10 尾張富士林道
- 11 入鹿池周辺
- 12 青塚古墳
- 13 楽田歴史

# ⑧ さら・さくらコース

コース案内

さら・さくらから中島池まで清々しく歩くコースです。いろいろな動植物が生息しており、雄大な自然に親しむことができます。

距離 3.8km

普通歩きで

時間 45分



犬山市都市美化センター ●



- 1 城下町散策
- 2 木曾川河畔
- 3 木曾川大山緑地
- 4 成田山
- 5 桃太郎
- 6 ひばりヶ丘公園
- 7 善師野里山
- 8 さら・さくら
- 9 五条川桜並木
- 10 尾張富士林道
- 11 入鹿池周辺
- 12 青塚古墳
- 13 楽田歴史

# ⑨ 五条川桜並木コース

**コース案内** 羽黒駅から五条川沿いに東西どちらにも歩けるコースです。  
春は桜並木が美しく、夏には木陰で涼しく歩けます。

**東まわり** 距離 2km 普通歩きで 時間 30分

**西まわり** 距離 2.1km 普通歩きで 時間 30分



橋から東を向くと  
ちょうど尾張富士が!



- 1 城下町散策
- 2 木曾川河畔
- 3 木曾川大山緑地
- 4 成田山
- 5 桃太郎
- 6 ひばりヶ丘公園
- 7 善師野里山
- 8 さら・さくら
- 9 **五条川桜並木**
- 10 尾張富士林道
- 11 入鹿池周辺
- 12 青塚古墳
- 13 楽田歴史



# 10 尾張富士林道 コース

コース案内

舗装された林道は安全で歩きやすく、尾張富士周辺を散策することができます。林道に並ぶ俳句碑は見どころです。折り返し地点からは、山頂に登ることもでき、大宮浅間神社の奥宮にたどり着きます。

距離 2.7km

普通歩きで

時間 40分



188

長者町団地

←羽黒

16



スタート

ゴール

尾張富士大宮浅間神社

大宮浅間神社  
駐車場奥  
青い看板が目印

俳句碑が  
並びます

自然豊かな林道です。

尾張富士  
275m

折り返しは  
この看板が目印です

尾張富士山頂  
140M

折り返し  
地点

- 1 城下町散策
- 2 木曾川河畔
- 3 木曾川犬山緑地
- 4 成田山
- 5 桃太郎
- 6 ひばりヶ丘公園
- 7 善師野里山
- 8 さら・さくら
- 9 五条川桜並木
- 10 尾張富士林道
- 11 入鹿池周辺
- 12 青塚古墳
- 13 楽田歴史

# 11 入鹿池周辺コース

コース案内 目の前に広がる水面と緑豊かな大自然を満喫しながら歩くコースです。

距離 1.2km

普通歩きで

時間 18分



江戸時代に作られ、全国最大規模の農業用ため池です。平成27年に世界かんがい施設遺産に登録されました。

入鹿池



夏はブラックバス  
冬はワカサギ釣りが  
できます。

ボートに乗って釣りを  
楽しんでいる人々で  
にぎわいます。



- 1 城下町散策
- 2 木曾川河畔
- 3 木曾川犬山緑地
- 4 成田山
- 5 桃太郎
- 6 ひばりヶ丘公園
- 7 善師野里山
- 8 さら・さくら
- 9 五条川桜並木
- 10 尾張富士林道
- 11 入鹿池周辺
- 12 青塚古墳
- 13 楽田歴史

# 12 青塚古墳 コース

コース案内 青塚古墳史跡公園とその周辺の田園を歩くコースです。

距離 1.7km

普通歩きで

時間 20分

大口町

外塚橋

玉塚橋

ゴール  
スタート

楽田駅まで  
徒歩30分

青塚古墳  
史跡公園

青塚古墳のほか、  
市内の遺跡の出土遺物  
などを展示

古墳の周囲は  
芝をはって史跡公園として  
整備されています。

愛知県では2番目の規模の  
前方後円墳は  
とても見ごたえがあります。

花塚古墳群

まほらの館

西楽田団地

れんげ草  
4月に見頃

新木津用水

神明社

王睦半稻荷大明神

御伊勢橋

小牧市



出土品などから4世紀の  
中頃に造られたと考えられ  
大縣神社の御祭神の墳墓であると  
伝えられています。



- 1 城下町散策
- 2 木曾川河畔
- 3 木曾川大山緑地
- 4 成田山
- 5 桃太郎
- 6 ひばりヶ丘公園
- 7 善師野里山
- 8 さら・さくら
- 9 五条川桜並木
- 10 尾張富士林道
- 11 入鹿池周辺
- 12 青塚古墳
- 13 楽田歴史

# 13 楽田歴史コース

コース案内

平坦な道で構成されたウォーキングコースで、ウォーキング初心者の方にも歩きやすいコースとなっています。城址やお寺など楽田の歴史など感じながらゆったりと歩くことができます。

距離 1.9km

普通歩きで

時間 35分



お寺の中には信長が命名されたと言われる湖山水(こさんすい)という池があり、秋の時期には綺麗な紅葉を見ることができます。



楽田ふれあいセンター

楽田子ども未来園

永泉寺

諸鑑神社

歩道橋あり

織田久長が築城したお城であり、小牧・長久手の戦いの際には羽柴秀吉の本陣とされました。戦いの後に廃城となりましたが、現在は碑と土塁がわずかに残っています。

スタート

ゴール

楽田小学校

楽田城跡

須賀神社



創設は仁寿元年・851年とされています(詳細不明)。神社の敷地は広く、自然豊かな神社です。



1 城下町散策

2 木曾川河畔

3 木曾川犬山緑地

4 成田山

5 桃太郎

6 ひばりヶ丘公園

7 善師野里山

8 さら・さくら

9 五条川桜並木

10 尾張富士林道

11 入鹿池周辺

12 青塚古墳

13 楽田歴史