

いばらきヘルスロードコース一覧(R5. 12月末現在)

指定No.	コース名	市町村名	距離数(km)
001	千波公園コース	水戸市	3.0
002	水戸城跡周辺コース	水戸市	2.5
003	茨城県庁コース	水戸市	3.5
004	芸術の森コース	笠間市	3.6
005	涸沼自然公園一周	茨城町	1.9
006	はにわ製作遺跡訪問探訪ウォーキング	茨城町	7.2
007	四季の花木と七つの風呂を楽しむコース	小美玉市	4.1
008	四季のみち・美野里	小美玉市	10.9
009	ふれあいの里	城里町	1.0
010	野鳥のさえずりと森林浴コース	城里町	2.2
011	那珂川の夕映えコース	常陸大宮市	3.7
012	大洗海岸暮鳥松風コース	大洗町	6.8
013	大洗港と海浜公園を巡るコース	大洗町	6.1
014	上野沼散策コース	桜川市	2.6
015	りんりんロード 岩瀬～雨引コース	桜川市	9.2

016	大通りの歩道ウォーキング	ひたちなか市	6.1
018	阿漕ヶ浦・虚空蔵堂コース	東海村	4.9
020	ひたちおおた東ヘルスロード	常陸太田市	2.5
021	両宮水系遊歩道コース	那珂市	1.6
022	中谷原西公園と工業団地	那珂市	2.6
023	子供達と一緒にはつらつ田園コース	那珂市	3.3
024	うりづらロマンロード	那珂市	8.5
025	桜づづみコース	常陸大宮市	2.6
026	大宮町運動公園	常陸大宮市	1.4
027	パークアルカディア～陰陽山入り口コース	常陸大宮市	2.8
※028	神奉地公園から久慈川せせらぎコース 令和3年11月1日より休止中 【理由】「久慈川緊急治水緊急プロジェクト堤防工事」のため	常陸大宮市	1.3
029	自然散策コース	常陸大宮市	3.5
030	緒川十景小瀬城跡から物産センターかざぐるまコース	常陸大宮市	6.2
031	さくら街道	常陸太田市	7.0
032	里美かかし街道	常陸太田市	5.0
033	自然の風景を楽しみながら袋田の滝をめぐるコース	大子町	3.8

034	久慈川橋から公共の宿やみぞまで	大子町	6.9
035	かみね公園周辺コース	日立市	3.4
036	日立新都市広場から市街地を巡るコース	日立市	3.2
037	助川山市民の森～ネイチャールート	日立市	8.0
038	久慈川サイクリングコースと田園風景の道	日立市	4.5
039	日立市民運動公園周辺コース	日立市	2.8
040	久慈浜・お魚と温泉のコース	日立市	1.8
041	日高・花と海のコース	日立市	5.6
042	常陸の小京都たつごの里コース	高萩市	3.6
045	国道にむかっての往復コース	鉾田市	2.7
046	鉾田グリーンロード	鉾田市	2.2
047	一里塚ロードパーク	鉾田市	2.7
048	お達者コース	鉾田市	4.2
049	風と緑を楽しむコース	行方市	2.3
050	道の駅～高須崎公園周辺	行方市	4.1
051	ト伝の郷運動公園コース	鹿嶋市	1.1
052	城山公園～鹿島神宮コース	鹿嶋市	2.3

053	夕日がきれいな常陸利根川コース	潮来市	6.3
054	潮来市内散策コース	潮来市	3.5
055	権現山公園の花木と眺望、北斎公園周遊コース	潮来市	2.2
056	神之池緑地公園周回コース	神栖市	4.5
057	波崎町役場から砂丘植物園、生涯学習センター、かもめ公園	神栖市	5.4
058	北浦ビューコース	行方市	1.4
059	あそう温泉白帆の湯コース	行方市	2.5
060	明日の「健幸」が見えてくる。次への期待膨らむ見路	龍ヶ崎市	2.5
061	歳時記の道を通り蛇沼公園に至る	龍ヶ崎市	2.9
062	はなのき通り・ふれあい道路コース	取手市	6.0
063	高井城址公園・小貝川・農業ふれあい公園コース	取手市	3.0
064	戸頭駅・とがしら公園	取手市	1.4
065	利根川沿いの緑いっぱいの小文間周回コース	取手市	13.2
066	牛久沼かっぱの小径コース	牛久市	7.6
067	ひたち野うしく駅グリーンハーモニーと運動公園散策	牛久市	5.1
068	シャトー通り散策コース	牛久市	3.8
069	幸福の路コース	守谷市	4.9

070	北守谷遊歩道コース	守谷市	2.5
※071	ヒシクイ(ガンの一種)コース 令和元年度より休止中 【理由】庁舎等の公共施設の再編により、トイレ等の確保ができないため	稲敷市	3.3
※072	緑に囲まれたゆったりコース 令和元年度より休止中 【理由】庁舎等の公共施設の再編により、トイレ等の確保ができないため	稲敷市	1.4
073	サイクリングロードコース	河内町	4.9
075	ふれあい公園コース	稲敷市	2.5
076	小貝川コース	取手市	9.4
077	北浦緑道コース	取手市	3.8
078	とね親水公園コース	利根町	4.5
079	水辺と風車の公園ウォーキングコース	土浦市	3.1
080	乙戸沼周辺桜並木コース	土浦市	1.7
081	さくら大通りを歩くいやしのコース	石岡市	2.7
082	光と風の丘公園	美浦村	1.6
083	総合運動公園コース	阿見町	2.4
084	さわやかコース	阿見町	7.3
085	霞ヶ浦保健センター周辺	かすみがうら市	2.6
086	かすみがうら花のみち	かすみがうら市	2.8

087	りんりんロード田園ウォーキング	土浦市	7.9
088	緑と科学の散歩道	つくば市	5.2
089	歴史を巡るヘルスロード	つくばみらい市	4.9
090	小貝川 水辺プラザ	つくばみらい市	3.2
091	勤行川さくら堤ウォーキング 仙在橋～高島橋	筑西市	2.3
※092	田畑と川沿いのウォーキング H30度より休止中 【理由】道路拡張により交通量が増加し、見直しが必要となるため	筑西市	4.5
093	鹿窪運動公園	結城市	3.5
094	紬と花と白壁と	結城市	8.2
096	元気館～図書館周辺を歩くコース	筑西市	2.6
097	まかべ歴史、街並み散策コース	桜川市	2.0
098	つくばりんりんロード	桜川市	19.0
100	砂沼広域公園遊歩道	下妻市	6.0
101	自然と共感する散歩	常総市	5.5
※102	きぬ総合公園水と緑のウォーキングロード R3.9月～休止中 【理由】道路工事のため	常総市	1.2
103	菅生沼遊歩道	坂東市	4.4
104	グリーンビレッジ内遊歩道	八千代町	1.3

105	町民公園内遊歩道	八千代町	1.0
106	旧江連用水雨水幹線	下妻市	1.2
107	桜づづみ遊歩道	常総市	2.9
108	四季の径	古河市	4.7
109	ネーブルパーク一周コース	古河市	2.4
110	桜並木と水辺ウォーキング	五霞町	2.3
111	清水丘親水公園	古河市	1.9
112	ふるさとの森	古河市	0.9
113	逆井城跡公園	坂東市	1.6
114	しど谷津公園一周ウォーキング	坂東市	1.8
115	さくら堤と利根川散策コース	境町	3.3
116	逆川緑地公園コース	水戸市	2.2
117	大塚池公園コース	水戸市	2.6
118	友部ふれあいヘルスロード	笠間市	4.4
119-1	総合福祉センター一周ヘルスロード(Aコース)	東海村	0.5
119-2	総合福祉センター一周ヘルスロード(Bコース)	東海村	0.8
119-3	総合福祉センター一周ヘルスロード(Cコース)	東海村	1.2

119-4	総合福祉センター周回ヘルスロード(Dコース)	東海村	5.1
120	ゆうゆう十王と五重塔コース	日立市	4.1
121	水木浜コース	日立市	1.7
122	くぬぎの森スポーツ公園周回コース	鉾田市	1.5
123	白鳥の里散策コース	潮来市	7.5
125	都市と自然が調和するりんりんロード土浦	土浦市	3.7
126	小貝川ふれあい公園	下妻市	6.7
127	堀原運動公園コース	水戸市	1.3
128	笠松運動公園コース	ひたちなか市	2.0
129	鶉の岬コース	日立市	1.3
130	折笠スポーツ広場周回コース	日立市	0.7
131	水辺の自然環境を満喫する花鳥風月の美路	龍ヶ崎市	5.4
132	神社・仏閣を巡る健康を実感できる観路	龍ヶ崎市	3.5
133	緑豊かな工業団地で健康を実感できる身路	龍ヶ崎市	3.3
134	稲敷台地の四季を感じる魅路	龍ヶ崎市	5.0
135	木原城址城山公園	美浦村	1.0
136	小美玉市玉里総合運動公園コース	小美玉市	1.0

137	ふるさとロード	石岡市	3.0
138	市民文化センターとあじさい通り	結城市	5.0
139	こぶしの花コース	五霞町	5.0
140	内原昭和ロマンコース	水戸市	3.4
141	塙山・ハナトピアコース	日立市	3.3
142	諏訪スポーツ広場周回コース	日立市	0.6
143	小町の館～清滝寺コース	土浦市	2.6
144	大串貝塚ふれあい公園コース	水戸市	0.8
145	牛久大仏散策コース	牛久市	9.0
146	鎌倉権五郎景政物語コース	牛久市	8.4
147	若草大橋コース	利根町	1.1
148	研究学園都市(北回り)コース	つくば市	9.0
149	研究学園都市(南回り)コース	つくば市	11.0
150	古河市内コース	古河市	3.8
151	古河総合運動公園・桃林コース	古河市	4.1
152	古河総合運動公園・お手軽コース	古河市	3.9
153	古河総合運動公園・御所沼コース	古河市	4.1

154	水戸東照宮・芸術館まちなか散策コース	水戸市	3.8
155	水戸野鳥道しるべウォーキングロード	水戸市	1.4
156	桜川緑地公園コース	水戸市	3.0
157	神栖港公園散策コース	神栖市	6.0
158	利根かもめ大橋散策コース	神栖市	5.2
159	牛久自然観察の森と女化紅葉巡りコース	牛久市	7.9
160	遠山保全林津田散策コース	牛久市	9.6
161	旧跡(泪塚)と田園のコース	利根町	3.7
162	歴史のみち常総	常総市	11.0
163	西武図書館外周コース	水戸市	0.4
164	那珂川遠望と季節の風を楽しむコース	水戸市	3.5
165	桜川・備前堀コース	水戸市	3.8
166	岩間泉コース	笠間市	3.4
167	北山公園新池コース	笠間市	1.4
168	しおさいくじらの大ちゃんコース	ひたちなか市	2.0
169	名平洞野鳥観察コース	ひたちなか市	1.4
170	清流源氏川とかわせみのロード	常陸太田市	3.1

171	山吹運動公園内の周回コース	常陸太田市	0.7
172	日本の渚百選 高戸海岸散策コース	高萩市	2.9
173	ひたち野みずべ公園散策コース	牛久市	2.6
174	河和田ツインフィールドコース	水戸市	1.3
175	水戸市総合運動公園コース	水戸市	0.6
176	水戸大通りコース	水戸市	3.6
177	茨城空港公園コース	小美玉市	1.2
178	茨城空港線コース	小美玉市	5.7
179	湊沼広浦公園とその周辺コース(茨城町 高津 敏雄 氏 推薦)	茨城町	3.3
180	水戸医療センター周回コース(茨城町 高津 敏雄 氏 推薦)	茨城町	1.9
181	ゆうゆう館周辺コース(茨城町 高津 敏雄 氏 推薦)	茨城町	2.0
182	那珂湊駅からおさかな市場まで(ひたちなか市 三好 義章 氏 推薦)	ひたちなか市	1.7
183	魚市場から姥の懐へのみち(ひたちなか市 三好 義章 氏 推薦)	ひたちなか市	2.0
184	平磯公園から中生代白亜紀層へ(ひたちなか市 三好 義章 氏 推薦)	ひたちなか市	2.1
185	石川運動ひろば	ひたちなか市	0.7
186	勝田駅から武田氏館へのみち(ひたちなか市 三好 義章 氏 推薦)	ひたちなか市	3.5
187	勝田駅西口ウォーキングコース	ひたちなか市	4.0

188	小島橋から高萩の海を望むコース	高萩市	4.4
189	千代田大橋周辺コース	かすみがうら市	4.6
190	千代田公民館周辺コース	かすみがうら市	4.4
191	つくば市洞峰公園遊歩道コースA	つくば市	1.1
192	つくば市洞峰公園遊歩道コースB	つくば市	1.6
193	つくば市洞峰公園遊歩道コースC	つくば市	1.6
194	つくば市赤塚公園遊歩道コース	つくば市	1.0
196	赤塚駅南口ヘルスロードコース(水戸市 川上 八重 氏 推薦)	水戸市	1.8
197	赤塚駅西遊歩道コース	水戸市	1.0
198	寿橋・水府橋を渡る那珂川コース	水戸市	3.2
199	アナハイム通りコース(水戸市 倉持 繁子 氏 推薦)	水戸市	2.0
200	希望ヶ丘公園のコスモス畑コース	小美玉市	2.0
201	やすらぎの里コース(※条件付指定)	小美玉市	1.3
202	霞ヶ浦と古墳を歩くコース	小美玉市	4.8
203	飯田ダムコース	笠間市	4.8
204	桜の郷と田園コース	茨城町	4.5
205	茨城町運動公園フォーキングコース	茨城町	0.9

206	湊沼自然公園(眺望コース)	茨城町	2.0
207	湊沼自然公園(桜コース)	茨城町	1.8
208	湊沼自然公園(あじさいコース)	茨城町	1.5
209	那珂湊駅から名平洞公園へのみち(ひたちなか市 三好 義章 氏 推薦)	ひたちなか市	1.8
210	名平洞公園から十三奉行へのみち(ひたちなか市 三好 義章 氏 推薦)	ひたちなか市	2.6
211	十三奉行交差点から海浜公園南口へのみち(ひたちなか市 三好 義章 氏 推薦)	ひたちなか市	2.6
212	ひたちなか市総合運動公園コース	ひたちなか市	2.0
213	六ツ野公園周辺コース	ひたちなか市	3.1
214	那珂総合運動公園Aコース	那珂市	0.9
215	那珂総合運動公園Bコース	那珂市	0.7
216	太田落雁・太田城跡の散歩道(常陸太田市 ヘルス歩おおた 氏 推薦)	常陸太田市	1.6
217	四季の丘・楓と銀杏の散歩道(常陸太田市 ヘルス歩おおた氏 推薦)	常陸太田市	6.5
218	はたそめの丘古墳群の散歩道(常陸太田市 ヘルス歩おおた 氏 推薦)	常陸太田市	6.0
219	学習センターの散歩道(常陸太田市 ヘルス歩おおた 氏 推薦)	常陸太田市	1.4
220	黄門さまの散歩道(常陸太田市 ヘルス歩おおた 氏 推薦)	常陸太田市	3.6
221	太田の歴史散歩道(常陸太田市 ヘルス歩おおた 氏 推薦)	常陸太田市	3.4
222	蔵づくりの街 鯨ヶ丘散歩(常陸太田市 ヘルス歩おおた 氏 推薦)	常陸太田市	1.7

223	野鳥の声と歴史の散歩道(常陸太田市 ヘルス歩おた 氏 推薦)	常陸太田市	7.2
224	日立市保健センター・助川城跡公園往復コース	日立市	3.1
225	かわち水と緑のふれあい公園コース	河内町	0.5
226	四季の径ふれあい通り まくらがの里の散歩道(古河悠歩の会 小林光男 氏 推薦)	古河市	2.1
227	市営河和田団地西コース	水戸市	3.0
228	常澄駅北	水戸市	3.2
229	東水戸駅北	水戸市	3.6
230	ケーズデンキスタジアム、小吹水源池公園コース(水戸市 倉持 繁子 氏 推薦)	水戸市	2.6
231	水戸市植物公園田園風景コース(水戸市 倉持 繁子 氏 推薦)	水戸市	2.5
232	画聖大観・角聖常陸山生誕地コース	水戸市	1.5
233	ふれあいロード5・6・7	水戸市	1.1
234	ハミングロード513	水戸市	1.1
235	大洗町総合運動公園コース	大洗町	1.2
236	舟石川 船場稻荷神社と近隣公園コース	東海村	5.4
237	ふれあいの森から新緑のコース	東海村	4.6
238	東滑川海浜緑地ヒカリモを観察するコース	日立市	0.6
239	太平洋潮騒コース	高萩市	4.5

240	三日月橋さくら散策コース	牛久市	5.6
241	とねっ子公園コース	利根町	0.5
242	予科練平和記念館と霞ヶ浦湖畔コース(予科練ゆかりの道)	阿見町	4.7
243	大谷川鮭産卵と筑波山美景観賞コース(筑西市 鳥生 厚夫 氏 推薦)	筑西市	2.8
244	古河福祉の森～渡良瀬川の土手沿いコース	古河市	3.7
245	古河市内と総合公園一周コース(古河悠歩の会 佐藤 進 氏 推薦)	古河市	3.5
246	赤塚駅南中央通り(水戸市 高丸 幸子 氏 推薦)	水戸市	3.0
247	赤塚駅北口コース	水戸市	1.5
248	県庁南大通りコース(水戸市 倉持繁子氏 推薦)	水戸市	3.0
249	水戸市総合運動公園外周と歩行者専用道路コース(水戸市 倉持 繁子 氏 推薦)	水戸市	2.1
250	水戸市総合運動公園軟式野球コース (水戸市 倉持 繁子 氏 推薦)	水戸市	0.7
251	笠間市お稲荷さんコース	笠間市	3.5
252	大池公園から笠高通り周回コース	笠間市	2.7
253	友部駅北口ウォーキングコース	笠間市	2.3
254	岩間駅東口ウォーキングコース	笠間市	3.5
255	白方桜薫る田園コース	東海村	5.0
256	常陸大宮駅周辺散歩コース	常陸大宮市	3.8

257	ひたちBRT-新交通システムを体感するコース	日立市	2.8
258	高萩ハーモニーパークコース	高萩市	1.4
259	鹿島アントラーズクラブハウス周辺コース	鹿嶋市	6.5
260	ゆかりの森コース	つくば市	7.0
261	研究学園コース	つくば市	5.9
262	つくばエクスプレス沿線コース	つくば市	8.6
263	筑西関本肥土鬼怒川沿い野球場船玉間周回コース(筑西市 鳥生 厚夫氏 推薦)	筑西市	6.6
264	古河中央運動公園通りコース(古河悠歩の会 塚田 博文氏 推薦)	古河市	1.6
265	古河城跡公園コース(古河悠歩の会 中嶋 茂男氏 推薦)	古河市	4.8
266	けやき台の四季とふれあいコース(水戸市 けやき台自治会 推薦)	水戸市	2.6
267	東部文化公園周回コース	水戸市	0.6
268	駅南中央通りコース	水戸市	5.2
269	水戸駅南口～さくら通りコース	水戸市	5.5
270	荒谷一本松コース	水戸市	3.6
271	ツインフィールドからバイパス側道コース(水戸市 倉持 繁子氏 推薦)	水戸市	2.8
272	ケーズデンキスタジアム水戸から佐川文庫までの自然観察コース(水戸市 倉持 繁子氏 推薦)	水戸市	5.7
273	河和田住宅団地から眺望コース(水戸市 倉持 繁子氏 推薦)	水戸市	4.8

274	赤塚駅近辺コースをつなぐ(水戸市 川上 清 氏 推薦)	水戸市	1.5
275	友部駅南口ウォーキングコース	笠間市	3.3
276	道の駅「みわ」コース	常陸大宮市	2.0
277	水戸北西部中核工業団地	常陸大宮市	2.5
278	福祉センターから文化会館を巡るコース	高萩市	3.1
279	はなぞのがわウォーキングロード	北茨城市	1.6
280	西部地区南北連結コース	取手市・守谷市	4.1
281	さくらの杜公園コース	取手市・守谷市	1.7
282	縄文遺跡コース	取手市	3.3
283	平将門生誕地伝説コース	取手市	1.5
284	相馬家縁の地コース	取手市	1.9
285	桔梗姫伝説コース	取手市	2.8
286	ゆめみ野からさくら荘コース	取手市	1.9
287	宮ノ前ふれあい公園コース	取手市	1.5
288	利根川の桜づつみと小貝川河口コース	利根町	6.3
289	歩崎湖岸コース	かすみがうら市	1.0
290	健康ロードコース(3kmコース)	つくばみらい市	3.0

291	健康ロードコース(5kmコース)	つくばみらい市	5.0
292	西総合公園敷地柵沿い外周コース(筑西市 鳥生 厚夫氏 推薦)	筑西市	2.7
293	県西総合公園内周コース(筑西市 鳥生 厚夫氏 推薦)	筑西市	2.4
294	国道50号バイパス西部(水戸市 川上 清 氏 推薦)	水戸市	3.7
295	国道50号バイパス東部(水戸市 川上 清 氏 推薦)	水戸市	5.7
296	御茶園通りと好文橋通り	水戸市	3.0
297	住吉町・酒門町の斜め道(水戸市 川上 清 氏 推薦)	水戸市	2.4
298	くれふしの里古墳公園から水戸加倉井	水戸市	4.3
299	大洗町からダイダラボウ	水戸市	8.8
300	市民センターいわまウォーキングコース	笠間市	2.6
301	海浜公園南口から西口への道	ひたちなか市	1.5
302	石神・歴史ロマンの道コース	東海村	5.1
303	押延・天神山水と緑の里山コース	東海村	4.9
304	さくら宇宙公園コース	高萩市	1.9
305	新取手駅からヘルスロード新四国相馬霊場(稲・野々井)コースへ繋ぐコース	取手市	1.0
306	農業用水路(寺田・駒場・本郷)コース	取手市	1.8
307	椿のみちコース	利根町	3.4

308	大平野生植物園コース	利根町	2.2
309	赤松宗旦コース	利根町	2.2
310	小林一茶コース	利根町	3.5
311	上曽根薬師堂コース	利根町	3.4
312	ザ・ヒロサワ・シティーヘルスロードマラソンコース(筑西市 鳥生 厚夫氏 推薦)	筑西市	4.2
313	ザ・ヒロサワ・シティーヘルスロードと県西総合公園連絡路(筑西市 鳥生 厚夫氏 推薦)	筑西市	2.1
314	芸術館通りと大町通り	水戸市	2.7
315	大町通りと北見町通り	水戸市	2.8
316	好文橋通り	水戸市	4.0
317	さくら通り米沢町～東野町コース(水戸市 朝川 憲氏 推薦)	水戸市	3.1
318	千波湖西の桜川	水戸市	2.6
319	桜川散策路・那珂川堤防コース(水戸市 朝川 憲氏 推薦)	水戸市	5.2
320	けやき台から追鳥狩本陣跡コース(水戸市 朝川 憲氏 推薦)	水戸市	3.9
321	双葉台公園と遊歩道(水戸市 川上 八重氏 推薦)	水戸市	2.0
322	内原ヘルスパーク西側コース(水戸市 倉持 繁子氏 推薦)	水戸市	4.0
323	内原ヘルスパーク東側コース(水戸市 倉持 繁子氏 推薦)	水戸市	6.9
324	中丸 パワースポットと芋葉をめぐるコース	東海村	4.7

325	常陸鴻巣駅・きのこ博士館往復コース	那珂市	6.8
326	河原子北浜スポーツ広場往復コース(日立市 河原子学区コミュニティ推進会 会長 鈴木 茂弘 氏 推薦)	日立市	1.6
327	とりかんコース	取手市	8.3
328	四ッ谷橋・大師通りコース	取手市	1.7
329	利根親水公園周回コース	利根町	0.5
330	城下町散策コース	土浦市	2.6
331	木田余市民運動広場～真鍋小コース	土浦市	4.7
332	自然豊かな鶴沼コース	土浦市	5.2
333	石岡運動公園(石岡市 鬼沢 静 氏 推薦)	石岡市	1.0
334	吉田神社西コース	水戸市	1.4
335	水戸保健所～さくら通りコース	水戸市	1.1
336	鷲神社コース	水戸市	1.6
337	歴史館通り	水戸市	1.1
338	水戸商業高校外周	水戸市	0.9
339	ふたば並木通り(水戸市 川上 八重 氏 推薦)	水戸市	2.1
340	備前堀と下市の神社・稲荷めぐり散歩(ソフトコース)	水戸市	1.6
341	備前堀と下市の神社・稲荷めぐり散歩(ハードコース)	水戸市	2.3

342	季節の景色と天然温泉ことぶきを楽しむコース	小美玉市	2.6
343	真崎 いちよう通りとはなみずき通りの散策コース	東海村	5.2
344	飯田散歩コース	那珂市	3.1
345	清水寺と文教地区周辺散歩コース	那珂市	4.5
346	福祉センターとたつごの里を結ぶコース	高萩市	5.8
347	いそはらウォーキングロード	北茨城市	1.1
348	本郷ふれあいコース	阿見町	4.3
349	福祉の森周辺コース(古河市 佐藤 邦彦 氏 推薦)	古河市	2.0
350	上中妻市民センターコース	水戸市	3.0
351	日立市役所周辺コース	日立市	0.3
352	ひたちBTR-河原子交流センターから大沼小学校東コース	日立市	3.1
353	十王パノラマ公園コース	日立市	0.7
354	さんぽの駅サン・SUNさぬま・WaiWaiドームしもつまコース	下妻市	1.9
355	多賀谷城跡公園からネイチャーセンターコース	下妻市	3.6
356	WaiWaiドームしもつま・ほっとランドきぬコース	下妻市	2.9
357	大宝八幡宮・小貝川ふれあい公園コース	下妻市	6.5
358	水戸市道渡里296号線(水戸市 川上 清 氏 推薦)	水戸市	3.6

359	常陸利根川の川風がこちよい市民の散歩コース (潮来市 松崎 寛 氏 推薦)	潮来市	8.0
360	わくわく山公園コース	結城市	2.5
361	茨城大学外周	水戸市	2.2
362	ひたちなか市「六ツ野スポーツの杜公園」コース(ひたちなか市ウォーキング協会 推薦)	ひたちなか市	1.0
363	道の駅グランテラス筑西周回コース	筑西市	3.5
364	境町さくらパーティーコース	境町	1.6

1225.5

※ 欠番 No.17、19、43、44、74、95、99、124、195の9コース