

観光コース	
① なか区民活動センター	横浜有数の観光名所が楽しめるコース。異国情緒たっぷりな街並み、ゆっくり時間をかけて制覇してみては?!
② なか国際交流ラウンジ	③ 地域子育て支援拠点のんびりんこ
④ 中区福祉保健活動拠点なかふく	⑤ 野毛地区センター
⑥ 不老町地域ケアプラザ	⑦ 横浜吉田中学校コミュニティハウス



健脚コース	
① 老人福祉センター 麦田清風荘	山あり谷ありの地形を楽しめるコース。健康のためにたくさん歩きたい方、抜け道・裏道を発見されたい方、冒険気分で訪れてみては?!
② 麦田地域ケアプラザ	③ 竹之丸地区センター
④ 柏葉公園 こどもログハウス	⑤ 山元小学校 コミュニティハウス
⑥ 篠沢地域ケアプラザ	⑦ 仲尾台中学校 コミュニティハウス



筋活コース

① 新山下地域ケアプラザ	② 上台集会所	③ 中本牧コミュニティハウス
新山下地域ケアプラザ	上台集会所	中本牧コミュニティハウス
本牧原地域ケアプラザ	本牧地区センター	本牧中学校 コミュニティハウス
大鳥中学校 コミュニティハウス	本牧和田地域ケアプラザ	本牧中学校 コミュニティハウス
本牧地区センター	中図書館	喜月堂本店