

# 渋川ウォーキングマップで 楽しみながら健康づくり

渋川ウォーキングマップから、新緑を楽しみながら川や水路沿いを歩く、この時期におすすめの清涼感あふれるウォーキングコースを紹介します。自然や歴史・文化を感じながら、ウォーキングをお楽しみください。  
詳しくは、[スポーツ課](#) ②2241へ。

## マスクを着用して 歩く際の注意点

マスクを着用して歩くと、水分補給を忘れやすくなったり、いつもの速度では運動強度が上がったりします。小まめに水分を取り、速度は落として歩きましょう。息苦しいときは、無理せずに人との距離を確保して、マスクを外してください。体調や体力に合わせて歩きましょう。

## 渋川ウォーキングマップで 市内の魅力再発見

渋川ウォーキングマップは、市内各地域の9コースを紹介しています。参加者の体力に合わせて距離を2〜3種類設定しています。普段行かない地域を歩いて、市内の魅力を見つけてください。

**配布場所** ▽市役所本庁舎、第二庁舎、各行政センター、各公民館

▽市ホームページでも公開

## 子持地区 白井宿コース 2.7km

参考時間：1時間 参考歩数：5,000歩  
スタート・ゴール：子持社会体育館駐車場  
主な地点：子持社会体育館、子持ふれあい公園、白井宿



子持社会体育館



子持ふれあい公園



白井宿



## 赤城地区 健康公園コース 3.1km

参考時間：50分 参考歩数：4,500歩  
スタート・ゴール：赤城健康公園駐車場  
主な地点：赤城健康公園、利根川遊歩道、マレットゴルフ場、福増寺、敷島駅



赤城健康公園



遊歩道



福増寺



▲市ホームページはこちら