

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、初夏を楽しむ2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\(☎22241\)](http://www.city.shibuya.lg.jp/sports/22241)へ。

小野上地区  
野仏めぐりコース  
4.4km

参考時間：1時間20分 参考歩数：7,200歩  
スタート・ゴール：小野上温泉センターまたは小野上温泉駅  
主な地点：作間神社、野仏、展望台



国道横断先



古城台の双神



展望台



北橋地区  
真壁ダム・発電所コース  
3.9km

参考時間：1時間20分 参考歩数：7,000歩  
スタート・ゴール：北橋公民館  
主な地点：愛宕山ふるさと公園、真壁ダム、  
たちばなの郷公園、サージタンク



真壁調整池



水圧鉄管



サージタンク



自分のペースで  
健康づくり

気軽に取り組めるように、市内各地区にコースを選定しました。複数の距離別ルートを設定していますので、体力に合わせて距離を選ぶことができます。

時期や天候、体調などに注意して、無理のない範囲でチャレンジしてください。

ウォーキングを  
始める前に

歩く前の体調管理やウォーキングアップに加え、歩いた後のクーリングダウンもしましょう。また、靴や服装も、運動に適したものを使用しましょう。



▲歩き方のポイント(動画)



▲各地区のマップはこちら