早春編 渋川ウォーキングマップで楽しみながら健康づくり

◀市ホームページはこちら

渋川ウォーキングマップから、春を楽しむコースを紹介します。自然や歴史・文化を感じながら、ウオーキングをお楽しみください。

詳しくは、スポーツ課（TEL22）2241）へ。

寒い時期のウオーキングの注意点

寒い時期は、暖かい室内から急に屋外に出ると、血圧が上がりやすくなります。室内で準備運動をしてから、歩きましょう。また、空気の乾燥により、気付かないうちに水分不足になることがあります。小まめに水分補給をしましょう。

ウオーキングで市内の魅力を再発見

渋川ウォーキングマップは、市内各地域に17コースあり、距離別ルートを設けています。普段行かない地域を歩き、市内の魅力を再発見してください。

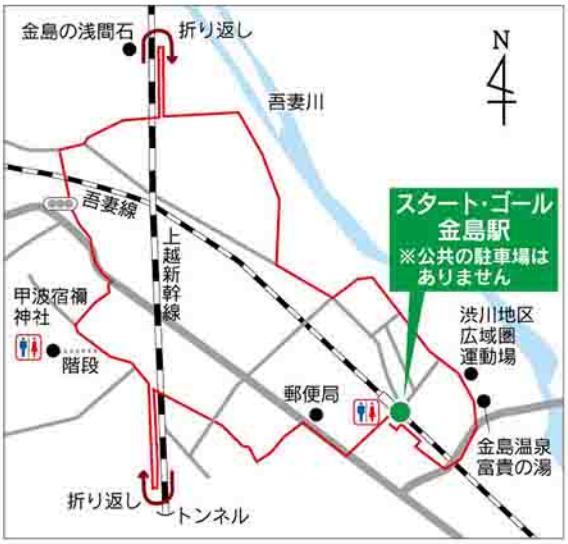
マップ配布場所　▷市役所本庁舎、第二庁舎、各行政センター、各公民館
▷市ホームページでも公開しています

川島地区
金島駅～新幹線コース
4.2km ・・・・

参考時間：1時間10分
参考歩数：7,100歩
スタート・ゴール：金島駅
主な地点：金島の浅間石、渋川地区広域圏運動場、金島温泉 富貴の湯

金島の浅間石

甲波宿禰（かわすくね）神社



写真募集中