

秋のおすすめコース

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、秋を楽しむ2コースを紹介いたします。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。

自然の中をゆったりと散策できるコース

子持地区
並木道コース
3.4km ...

参考時間：1時間 参考歩数：5,000歩
スタート・ゴール：子持総合運動場駐車場
主な地点：並木道、子持神社参道・大鳥居



子持総合運動場



並木道



子持神社参道・大鳥居



大パノラマが見渡せる山道コース

伊香保地区
憩の森・上ノ山公園コース
7km ...

参考時間：3時間 参考歩数：12,500歩
スタート・ゴール：総合公園駐車場
主な地点：つつじヶ丘休憩所、見晴展望台



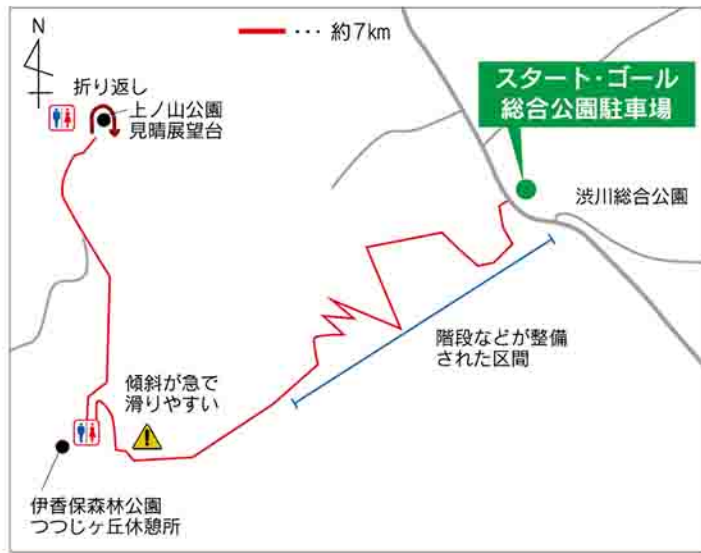
渋川総合公園



つつじヶ丘休憩所



見晴展望台



ウォーキングで市内の魅力再発見

渋川ウォーキングマップには、市内各地域に17コースがあり、距離別ルートを設けています。普段行かない地域のコースを歩くことで、市内の魅力を見直し、楽しみながらウォーキングに取り組んでください。
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

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。



市ホームページはこちら