

まちを歩こう!

ウォーキングは、いつでも 誰でも手軽に始められる有酸素運動です。生活習慣病予防、ストレス解消、健康づくりなどに大変有効です。

このマップは、各コースとも概要であり、1つの提案です。自分で好きなウォーキングコースを作って下さい。

さあ!あなたも今日からまちを歩いて、心身ともにリフレッシュしましょう!

ウォーキングを楽しむために

- まずは、外に出てみましょう。
- 徐々に歩ける時間を増やしましょう。
- 自分のペースで歩きましょう。
- 競争ではありません。
- 体調をチェックし、具合の悪いときは中止しましょう。
- 軽く、準備運動をしてから歩きましょう。
- 夏は、帽子・汗拭きタオル・水分を用意し、暑い時間帯は避けましょう。
- 冬は、温かい時間帯を選び、帽子・手袋等防寒対策をしましょう。
- 靴は、底が厚めのものが足を痛めません。
- 周辺の景色等を楽しみながら歩きましょう。

マップの見方

歩行距離(km) 所要時間(分) 消費エネルギー(kcal)の順で表示しています。

- 「所要時間」は時速4kmペースで休息をせず歩いた場合の数値です。
- 「消費エネルギー」は体重60kgの人を基に一定の計算式を用いて算出しています。コース状況や歩く人により異なりますので、目安としてご利用ください。



色鮮やかな花と緑に囲まれて

赤城山の眺めがよく、花や緑を楽しめるコースです。小泉稲荷神社は正月の初詣で日本有数の人出を誇ります。北関東自動車道が走り、近隣のアクセスも良好です。

- 1 赤堀せせらぎコース 2.5km 37分 113kcal
- 2 国道六道の辻コース 4.6km 69分 207kcal
- 3 小泉稲荷大鳥居コース 6km 90分 270kcal



せせらぎコース
赤堀のほとりにあるアウトドア派にうれしい公園。吊り橋やアスレチック・バーベキューをすることもできる。

国道六道の辻コース
赤堀のほとりにあるアウトドア派にうれしい公園。吊り橋やアスレチック・バーベキューをすることもできる。

小泉稲荷大鳥居コース
小泉稲荷神社 境内の一の高さ22.17mを誇る大鳥居がそびえる。稲荷神社前にはさまざまな鳥居が三列に100m並んでいる。

せせらぎを感じて、さわやかな気分

季節の花が楽しめる川の流りに沿ったのんびりしたコースです。華蔵寺公園周辺は運動施設が集まっており、心も体もリフレッシュできる場所です。

- 4 花しょうぶと波志江沼コース 4km 60分 180kcal
- 5 粕川鯉のぼりコース 4.0km 60分 180kcal



花しょうぶと波志江沼コース
赤堀花しょうぶ園 国指定史跡「女堀」は、6月上旬から下旬にかけて24,000株の花しょうぶが咲く。紫と白のグラデーションは美しく、雨の日にはより情緒を増す。満開期には「花しょうぶまつり」が開催される。

華蔵寺公園
桜、つつじ、花しょうぶなどが楽しめる。夏も木陰を利用して、散歩ができる。公園、遊園地のほか、第1日曜日は市民スポーツの日として運動施設が無料開放される。

粕川の鯉のぼり
華蔵寺公園東側の粕川沿いに、4月上旬～5月中旬に約150匹の鯉のぼりが泳ぎ、春の彩りを演出する。

ウォーキングマップの詳しい地図はホームページで見られます。

伊勢崎市ホームページ <https://www.city.isesaki.lg.jp>



いせさきウォーキングマップ/伊勢崎市

問い合わせ

- 健康づくり課 0270-27-2746
- 健康管理センター 0270-23-6675
- 赤堀保健福祉センター 0270-20-2210
- あずま保健センター 0270-62-9918
- 境保健センター 0270-74-1363