

上川淵地区の
見どころ



春日神社のケヤキ



春日神社 太々神樂
(市指定重要無形民俗文化財)



八幡山古墳(八幡山公園内)

距離

1260m



16分



2050年



70kcal 田舎まんじゅう 1/2個



スタート・ゴール地点：朝倉町4-9(八幡山公園)付近

3400m



40分



5485步



170kcal



スタート・ゴール地点:後閑町35(上川淵市民サービスセンター)付近

横手わせだ緑地公園

北関東横断道路
カルバート内壁画

食改コース

保推コース

10 しも かわ ふち 下川淵

Shimokawafuchi Course コース

下川淵市民サービスセンターを出て
下川淵小学校を一周するコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー	アイス20g
1180m	15分	1900歩	60kcal	

食改
おすすめ
コース



スタート・ゴール地点：鶴光路町701（下川淵市民サービスセンター）付近

下川淵地区の
見どころ



北関東横断道路カルバート内壁画



横手わせだ緑地公園



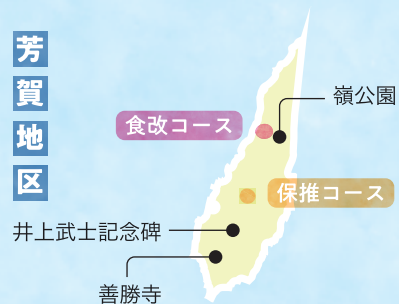
保推
おすすめ
コース

油田堀 季節の花見コース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2700m	34分	4360歩	140kcal



スタート・ゴール地点：鶴光路町701（下川淵市民サービスセンター）付近



11 は が 芳賀コース Haga Course

芳賀地区の
見どころ



井上武士記念碑



善勝寺



嶺公園 ミズバショウ

食改
おすすめ
コース

嶺公園内の自然豊かなコース



距離

1305m



所要時間

16分



歩数

2100歩



消費エネルギー

70kcal

ソフトクリーム1/2個



スタート・ゴール地点：嶺町(嶺公園)

保推
おすすめ
コース

小坂子歴史街道を歩くコース



距離

2310m



所要時間

30分



歩数

3720歩

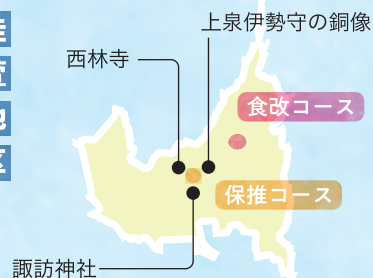


消費エネルギー

120kcal



スタート・ゴール地点：小坂子町598-1(小坂子八幡神社)付近



桂萱コース

12 かい がや Kaigaya Course

桂萱地区の
見どころ



上泉伊勢守の銅像



諏訪神社



西林寺

食改
おすすめ
コース

リハビリパーク内の歩きやすいコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
980m	12分	1580歩	50kcal あめ 5個



スタート・ゴール地点：亀泉町3-36(ぐんまりハビリパーク)付近

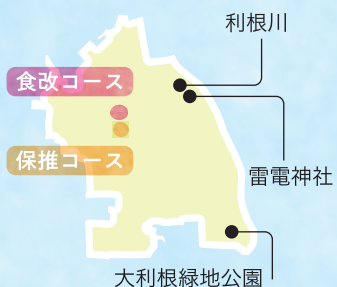
保推
おすすめ
コース

伊勢守ゆかりの場所をめぐるコース

距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
2390m	30分	3850歩	120kcal



スタート・ゴール地点：上泉町141-3(桂萱市民サービスセンター)付近



13

あずま

東コース

Azuma Course

東地区の
見どころ

大利根緑地公園



雷電神社 太々神楽



利根川

食改
おすすめ
コース

東 市民サービスセンターから
ふれあい公園を通るコース



980m



12分



1570歩



50kcal 塩せんべい 1枚



スタート・ゴール地点：箱田町543-1 (東市民サービスセンター) 付近

保推
おすすめ
コース

滝川のせせらぎに耳を傾けながら
かるがもとお散歩コース



2280m



28分



3680歩



120kcal



スタート・ゴール地点：箱田町543-1 (東市民サービスセンター) 付近

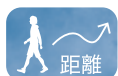
保推コース

14 もと そう じゃ

元総社

Motosoja Course コース

化粧薬師 総社神社

食改
おすすめ
コース元総社市民サービスセンターから
総社神社をめぐるコース

距離

1450m



所要時間

18分



歩数

2350歩



消費エネルギー

75kcal



シュークリーム 1/2個



スタート・ゴール地点：元総社町3-1(元総社市民サービスセンター)付近

元総社地区の
見どころ総社神社 太々神楽
(市指定重要無形民俗文化財)

丁間稲荷神社



化粧薬師

保推
おすすめ
コース

蒼海(おうみ)をめぐるコース



距離

2500m



所要時間

30分



歩数

4030歩

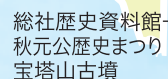


消費エネルギー

130kcal



スタート・ゴール地点：元総社町3-1(元総社市民サービスセンター)付近



15 そう じゃ
総社 Soja Course
コース

総社地区の
見どころ



總社歷史資料館



秋元公歴史まつり



宝塔山古墳

食改
おすすめ
コース

天 狗岩用水沿いの散策路を歩くコース



955m



12分



1550歩



50kcal アーモンドチョコ2個



スタート地点：総社町総社1583-2 ゴール地点：総社町総社(立石橋)付近

保推
おすすめ
コース

気分は秋元公♪
総社市民サービスセンター周辺コース



2320m



29分



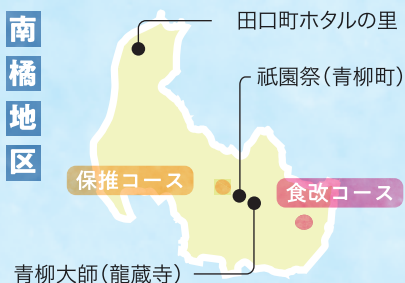
3745步



120kcal



スタート・ゴール地点: 総社町総社1583-2(総社市民サービスセンター)付近



16 なん きつ 南橘コース Nankitsu Course

南橘地区の
見どころ



田口町ホタルの里



祇園祭 (青柳町)



青柳大師 (龍蔵寺)

食改
おすすめ
コース

竜の口川沿いの自然を楽しむコース



距離

1475m



所要時間

18分



歩数

2380歩



消費エネルギー

75kcal 焼きまんじゅう1/4串



スタート・ゴール地点: 上細井町1962 (上細井公園) 付近

保推
おすすめ
コース

寺社、公園と季節の花々が楽しめるコース



距離

2830m



所要時間

35分



歩数

4560歩



消費エネルギー

120kcal



スタート・ゴール地点: 日輪寺町158 (南橋市民サービスセンター) 付近

食改コース

保推コース

花はな花壇
清里方面運動場
しだれ桜

17 きよ さと 清里 Kiyosato Course コース

清里地区の
見どころ

花はな花壇



清里方面運動場のいちよう



しだれ桜

食改
おすすめ
コース

運動公園を中心にまわるコース

距離
1475m所要時間
18分歩数
2380歩

消費エネルギー



75kcal オレンジゼリー1個(105g)



スタート・ゴール地点: 青梨子町(清里方面運動場)付近

保推
おすすめ
コース

緑 いっぱい! お花散歩コース

距離
2800m所要時間
35分歩数
4520歩

消費エネルギー



150kcal



スタート・ゴール地点: 青梨子町339(清里市民サービスセンター)付近