

ごあいさつ

ウォーキングの健康効果（よく歩く人ほど若くて元気！）

ウォーキングの姿勢及び体調チェック

越生“てくてく”ウォーキングの旅

目次（ウォーキングコース：1～24）

- 1 河原（川めぐり・さくらの山散策コース）
- 2 新宿（川を見ながらウォーキングコース）
- 3 上町（ポケットパークぐるり一周コース）
- 4 仲町（ぐるっと仲町コース）
- 5 本町（お寺めぐり一周コース）
- 6 上台（遺跡・アップダウンコース）
- 7 越生東1. 2（花めぐり・川めぐりコース）
- 8 上野地区（ゆうパーク越生コース）
- 9 上野2（緑・花いっぱい散歩コース）
- 10 如意地区（山吹の里コース）
- 11 西和田（春日神社・山吹の里コース）
- 12 大谷（万葉の里・そば道場コース）
- 13 鹿下（田園・学頭沼コース）
- 14 古池（ウェルサンピア越生コース）
- 15 成瀬（弘法山コース）
- 16 黒岩（五大尊つつじ公園コース）
- 17 津久根（津久根七福神ウォーキングコース）
- 18 小杉（梅林・アプリコットタウン展望コース）
- 19 大満（お花見コース）
- 20 黒山（滝見・見晴らしコース）
- 21 龍ヶ谷（龍穩寺・森林浴コース）
- 22 麦原（麦原あじさい街道コース）
- 23 上谷（花いっぱい散歩コース）
- 24 堂山（越生梅林コース）



おわりに

【マップのコース上の標記】

○おすすめの季節

○コースのレイアウト（目安）

★：らくらくコース（ウォーキング初心者向き）

★★：ちょっとがんばるコース（ウォーキングに少し慣れてきた方向き）

★★★：がんばるコース（ウォーキングに慣れた方・健脚者向き）