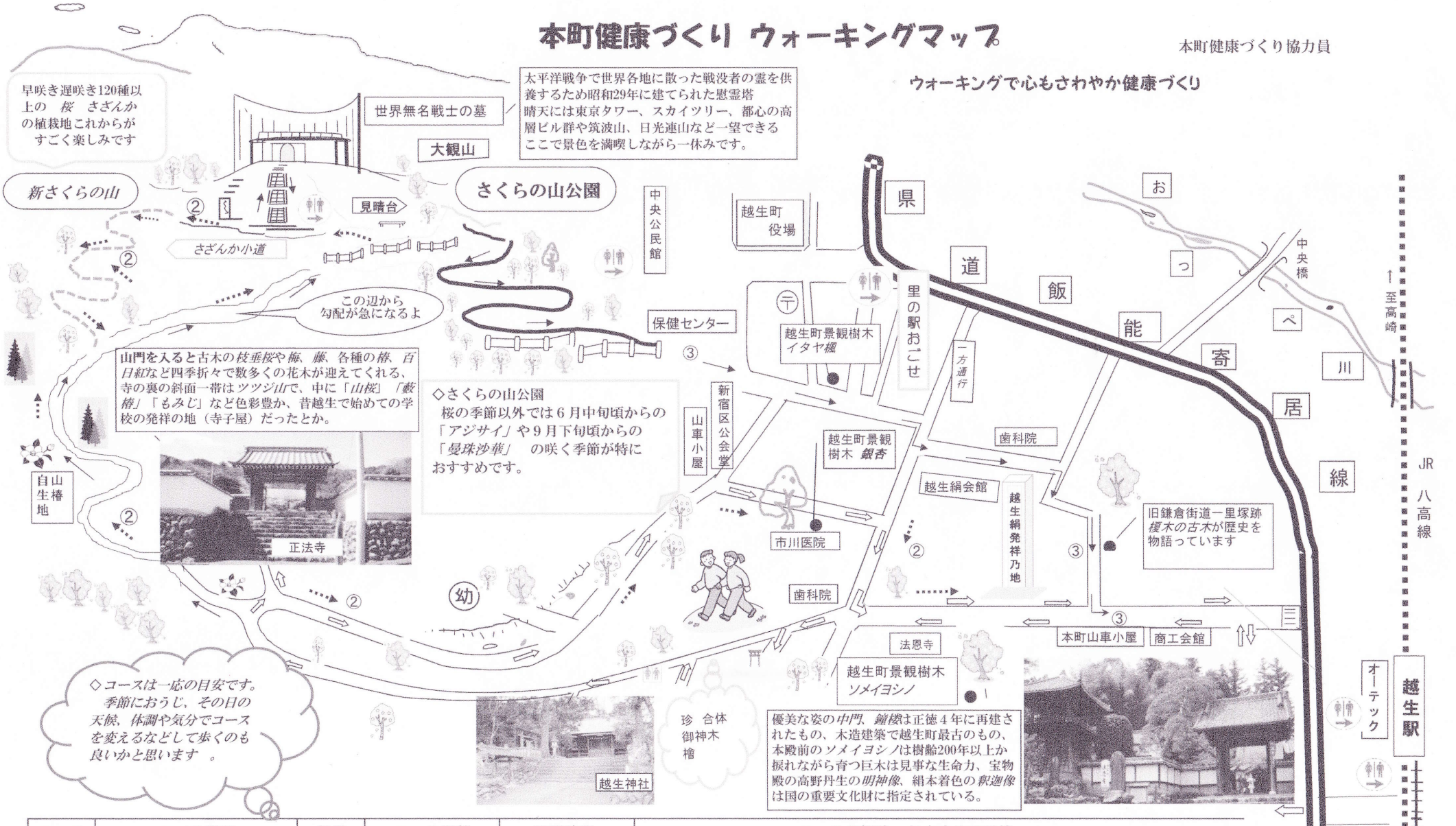
本町健康づくり ウォーキングマップ

本町健康づくり協力員

ウォーキングで心もさわやか健康づくり



コース	コース種別	記号	コース距離	所要時間	コースの概略・おすすめの季節
★	らくらくコース	① ⇒	2km	約30分	オーテック前（出発）⇒⇒法恩寺⇒⇒越生神社⇒⇒正法寺⇒⇒オーテック前までの一周 ◎季節に関係なく日常の散歩コースとしておすすめです。
★★	少しがんばるコース	② ⇢	3.5km	約45分	オーテック前 ⇢ 法恩寺 ⇢ 越生神社 ⇢ さくら山見晴台 ⇢ 大観山さざんかの小道 ⇢ 正法寺 ⇢ オーテック ◎山々の樹木の芽が動き出し、ちらほら早咲きの梅が咲き始める2月初旬から、椿や、桜の満開となる4月の初め 4月中頃からの山桜の季節や、5月の山つつじ、藤の花、若葉から新緑に移り変わる頃は最高におすすめです。
★★★	がんばるコース	③ →	4.3km	約70分～80分	オーテック前（出発）→ 法恩寺 → 越生神社 → 正法寺 → さくらの山見晴台 → 世界無名戦士の墓 → さくらやま公園 → 保健センター前 → 旧街道一里塚跡 → オーテック（ゴール） ◎つつじ、桜の季節以外に越生神社から無名戦士の墓（大観山）までは、涼の木立が多く森林浴に最高です。 また、紅葉も素晴しく秋から初冬にかけて大観山からの展望は絶景です、少々きついけれど途中休憩でおすすめです。