

# 睦沢町 健幸歩行コース Map



### ① 妙楽寺ふるさとの森コース 全長約1.6km

所要時間 約25分  
平均歩数 約3,200歩  
消費カロリー 約75kcal

自然の息吹と歴史の香りが満喫できるコースです!

ふるさとの森 P 妙楽寺 妙楽寺石仏群 妙楽寺青年館 妙楽寺 富士見台 目吉神社

中村集会所

### ① 妙楽寺ふるさとの森コース 全長約1.6km

妙楽寺の女坂 妙楽寺の大日如来坐像

### ③ 上之郷ロードレースコース 全長約4.5km

所要時間 約70分  
平均歩数 約8,500歩  
消費カロリー 約210kcal

ロードレース大会のコース! たまには足をのび歩いてみよう!

歩道がないので気をつけて歩こう!

原集会所 上之郷区民センター 総合運動公園 歴史民俗資料館 諏訪神社 下村集会所 鴨谷集落センター 東谷集会所 山田谷集会所 山田谷集会所 大園寺

### ② 大上田園ぶらりコース 全長約2.9km

所要時間 約45分  
平均歩数 約5,800歩  
消費カロリー 約135kcal

川の眺望が楽しめるコース 写真を撮るのもオススメです!

杉山公民館 普門寺 須賀神社 原釜水公民館 熊野神社 大上構造改善センター 房谷集会所

### ② 大上田園ぶらりコース 全長約2.9km

大上の菜の花と桜 大上の普門寺

### ⑤ 北山田田園ぶらりコース 全長約2.2km

所要時間 約35分  
平均歩数 約4,000歩  
消費カロリー 約105kcal

田園風景を楽しみながら歩けます!

谷集会所 北山田青年館 北山田青年館 長栄寺

### ⑤ 北山田田園ぶらりコース 全長約2.2km

田園風景が広がり川の眺望も楽しめるコースです!

北山田青年館 北山田青年館 川島区民センター 川島農事集会所

### ④ 瑞沢川せせらぎコース A全長約3.4km B全長約2.0km

四季折々の野に咲く花が楽しめます!

原集会所 上之郷区民センター 陸沢公民館 陸沢こども園 諏訪神社 町役場 農村環境改善センター 弘行寺 下宿集会所 上宿集会所 八幡神社 下根方会館

所要時間 A約55分 B約30分  
平均歩数 A約6,000歩 B約3,200歩  
消費カロリー A約165kcal B約90kcal

### ⑥ 健脚やすらぎの森コース 全長約1.1km

所要時間 約30分  
平均歩数 約4,000歩  
消費カロリー 約105kcal

ひとりではなく、2人以上で歩きましょう。足元に注意しながら歩きましょう。

アップタウンのある里山コース 歩くのに自信のある方にオススメです。

天気によければ、太平洋も見えますよ!

夫婦塚 寺崎やすらぎの家 キャンプ場 やすらぎ広場 やすらぎの森 水生植物園 観音堂跡 展望舎 上り 下り 歓喜寺 仁王門

展望舎からの夜明け

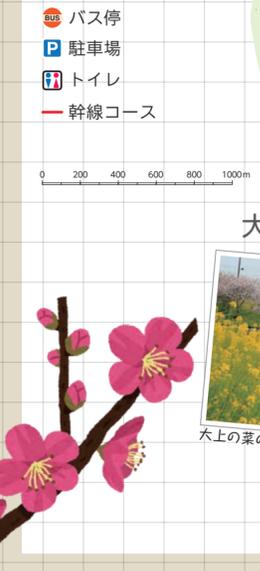
### ⑦ 一宮川ぶらりコース 全長約2.7km

所要時間 約45分  
平均歩数 約5,400歩  
消費カロリー 約135kcal

川の眺望がGood! 土手の上も気持ちいい!

川島区民センター 川島農事集会所 八幡神社

川瀬橋からの夕景



消費カロリーは、体重60kgの方が4km/時(約67m/分)のスピードで歩いた場合の値を記しています。