

なかつがわ健康ウォーキングコース

NAKATSUGAWA Healthy walking course



1日 8000 歩
速歩き 20 分を
目指そう!

会話ができる程度
 の速歩きを取り入れ
 ることで様々な病気が
 予防できるよ!



栂の湖 標高 560m



まっ白なそばの花(見頃：9月中旬～下旬)

栂の湖自然公園



スタート
ゴール

2022 年度 健康医療課作成

坂下コース	距離
栂の湖外周と自然公園	約 3.0 km

凡例

- ウォーキングコース
- 道路
- 河川・湖・ため池等
- 橋
- 田・畑・平地等
- 芝生・山・森等