

# 1

## 水辺の森コース

水辺の森公園では野鳥のさえずり、川のせせらぎをBGMに、のんびりとウォーキングや森林浴を楽しんでください。

ロングコース	ショートコースA	ショートコースB	
距離	2.3km	1.1km	1.1km
時間	30分	15分	15分
消費カロリー	99kcal	49kcal	49kcal

距離	2.3km	1.1km	1.1km
時間	30分	15分	15分
消費カロリー	99kcal	49kcal	49kcal

- ① 水辺の森公園周辺    ② 角淵グラウンド・キャンプ場・グラウンドゴルフ場



■水辺の森公園

— ロングコース  
— ショートコースA  
— ショートコースB

# 2

## 自然満喫 野鳥のさえずりコース

角淵キャンプ場での森林浴や野鳥のさえずりを聞きながら、春には滝川の桜並木、秋にはゴルフ場沿いのイチョウ並木を歩きましょう。

ロングコース	ショートコース	
距離	7.8km	5.2km
時間	1時間40分	1時間05分
消費カロリー	316kcal	213kcal

距離	7.8km	5.2km
時間	1時間40分	1時間05分
消費カロリー	316kcal	213kcal

- ① 角淵グラウンド 2,700m → ② 土手上り口 1,300m → ③ 新玉ゴルフ場クラブハウス  
1,300m → ⑤ 梨木山古墳 1,200m → ④ 摩利支天尊 ← 800m  
⑥ グラウンドゴルフ場 500m → ⑦ 角淵グラウンド



■サイクリングロード

— ロングコース    — ショートコース

# 3

## 豊かな河川と三本松コース

自然林や河川敷、上毛三山を眺めながら、サイクリングロードを歩きましょう。利根川と烏川の合流点、ここから眺める日の出は格別です。

	ロングコース	ショートコースA	ショートコースB
距離	6.8km	2.5km	5.8km
時間	1時間25分	30分	1時間15分
消費カロリー	277kcal	99kcal	247kcal

- ① 東部スポーツ広場 1,120m
- ② 芝根小学校 370m
- ③ 海洋センター 1,110m
- ⑤ 五料三本松 1,520m
- ④ サイクリングロード合流 900m
- ⑥ 五料橋 1,780m
- ① 東部スポーツ広場

東部スポーツ広場…1周1,000m

— ロングコース  
— ショートコースA  
— ショートコースB



# 4

## 四季を感じる滝川の花と橋コース

滝川遊歩道の四季折々の花を楽しみながら歩きましょう。そして、滝川に架かる16本の橋の名前を覚えてみるのも、面白いでしょう。

	ロングコース	ショートコースA	ショートコースB	ショートコースC
距離	7km	3.8km	3.4km	2.5km
時間	1時間30分	50分	45分	30分
消費カロリー	297kcal	158kcal	148kcal	99kcal

- ① 総合運動公園 1,620m
- ② 錦野橋 1,240m
- ③ 公園 1,490m
- ④ 南中学校 800m
- ⑤ 社会体育館 1,850m
- 県央水質浄化センター緑地広場内…400m (開場時間9:00~17:00/月曜休み)
- 総合運動公園内…1,000m



— ロングコース  
— ショートコースA  
— ショートコースB  
— ショートコースC