

嵐山町 ウォーキングマップ

Ranzan Town Walking Map

楽しく運動しましょう!

健康なからだをつくるためには、運動を習慣づけることが大切です。手軽に続けられる運動として、ウォーキングをおすすめします。

正しい姿勢で効果アップ!

正しい姿勢でウォーキングを行うと、消費カロリーの増大も見込めます。からだに負担をかけないよう、正しい姿勢を意識しましょう。

■歩き方のコツ

- あごを軽く引き、目線はまっすぐ
- 膝を柔らかく使って歩幅を広く
- かかとから着地する
- 背筋を伸ばし、胸を張る
- 肘をやや曲げて、力を抜いて腕を大きく振る
- つま先で地面を蹴って次の一歩を踏み出す

身長(cm)-100cm=歩幅の目安

※このマップで記載している距離、時間、消費カロリーはあくまで目安です。

2019年3月発行
発行・お問い合わせ 嵐山町役場健康いきいき課 〒355-0211 埼玉県比企郡嵐山町大字杉山1030-1 TEL 0493-62-0716 http://www.town.ranzan.saitama.jp

健康ウォーク3 田園風景満喫コース

おすすめ時期 ▶ 2月 4月 6月 11月

所要時間: 約2時間30分 消費カロリー: 473kcal 距離: 約11.6km

北部の田園地帯の風景を楽しみながら、のんびりとウォーキングができるコースです。勝田の梅林、花見台工業団地の桜並木、金泉寺のあじさいやイチヨウなど、四季のうつろいを楽しむことができます。

① 活き活きふれあいプラザやすらぎ B-3
↓ 1.8km・22分
② 古里交差点 B-2
↓ 4.3km・43分
③ 勝田梅の里 C-3
↓ 250m・3分
④ 花見台第一公園 C-3
↓ 2.8km・35分
⑤ 金泉寺 B-3
↓ 1.2km・15分
⑦ 活き活きふれあいプラザやすらぎ B-3

勝田梅の里
勝田の梅林は、寒風が強くなった頃に染みだした梅の花が咲き、梅を種として管理し、春を告げる香りを届けています。

健康ウォーク1 杉山城跡を歩いて健康アップコース

おすすめ時期 ▶ 7月

所要時間: 約1時間40分 消費カロリー: 378kcal 距離: 約7.3km

町立図書館から杉山城跡を目指すコースです。適度なアップダウンが筋力アップ効果にもつながります。杉山城跡の中をぐるっと一周すると、更に距離を追加できます。城跡の中心である本郭に立てば、戦国時代にタイムスリップした気持ちになれるかも?

歩数を送信!

裏面全図と共通のマップコードが入っています

- ① 町立図書館 C-5
↓ 1.3km・13分
- ② 志賀堂沼公園 C-5
↓ 120m・2分
- ③ 志賀観音堂石仏群 C-5
↓ 2km・25分
- ④ 杉山城跡 B-4
↓ 2km・25分
- ⑤ 嵐山町役場 C-5
↓ 2.8km・35分
- ⑥ 町立図書館 C-5

志賀堂沼公園
7月上旬頃から、蓮の花を楽しむことができます。真夏には午前中がおすすめです。

杉山城跡
杉山城跡は、高度に発達した戦国時代の城で、県外からも多くの人が訪れる隠れたスポットです。平成29年には、「続・日本100名城」にも認定されました。

健康ウォーク1 MAP

④ 杉山城跡
⑤ 嵐山町役場
⑥ 町立図書館

健康ウォーク4 都幾川桜堤と日本最大級のラベンダー園を満喫するコース

おすすめ時期 ▶ 4月 6月

所要時間: 約1時間 消費カロリー: 189kcal 距離: 約5.2km

都幾川桜堤は、全長2キロ、約250本もの満開の桜で春を感じられるスポットです。学校橋周辺には、菜の花も広がっています。6月~7月上旬には、国内最大級の面積を誇る「千年の苑ラベンダー園」の絶景を楽しむこともできます。

① B&G海洋センター C-7
↓ 1.1km・14分
② 鎌形八幡神社 B-7
↓ 1km・12分
③ 千騎沢橋 C-7
↓ 150m・2分
④ 千年の苑ラベンダー園 B-7
↓ 850m・10分
⑤ 二瀬橋 C-6
↓ 1km・12分
⑥ 学校橋(菜の花畑) D-6
↓ 1.1km・13分
⑦ B&G海洋センター C-7

鎌形八幡神社
源氏の氏神としてまつられる鎌形八幡神社。神社境内に湧き出る清水は、木曾義仲公の慶福に使われたと伝えられています。

千年の苑ラベンダー園
約10.5ヘクタールの農地に7万株のラベンダーが咲き誇る。日本最大級のラベンダー畑「千年の苑ラベンダー苑」。開花時期である6月~7月には、「ラベンダーまつり」が開催されます。

健康ウォーク2 歴史を感じるコース

おすすめ時期 ▶ 4月 7月

所要時間: 約1時間30分 消費カロリー: 284kcal 距離: 約6.5km

県立嵐山史跡の博物館や町立図書館を巡り、嵐山町の歴史を感じるコースです。関東で唯一の「鬼」に縁が深い神社である鬼鎮神社では、必勝祈願の金棒の形をした「鬼に金棒」お守りなどが購入できます。

健康ウォーク2 MAP

① 町立図書館
② 志賀堂沼公園
③ 志賀観音堂石碑
④ 杉山城跡
⑤ 嵐山町役場
⑥ 町立図書館

健康ウォーク4 MAP

① B&G海洋センター
② 鎌形八幡神社
③ 千騎沢橋
④ 千年の苑ラベンダー園
⑤ 二瀬橋
⑥ 学校橋(菜の花畑)
⑦ B&G海洋センター

健康ウォーク2 MAP

① 武蔵嵐山駅
② 国立女性教育会館
③ 県立嵐山史跡の博物館
④ 菅谷館跡
⑤ 菅谷公園
⑥ 町立図書館
⑦ 鬼鎮神社
⑧ 武蔵嵐山駅

① 武蔵嵐山駅 C-6
↓ 1km・13分
② 国立女性教育会館 C-6
↓ 450m・6分
③ 県立嵐山史跡の博物館 C-6
↓ 600m・8分
④ 菅谷館跡 C-6
↓ 1.2km・16分
⑤ 菅谷公園 C-6
↓ 1.2km・15分
⑥ 町立図書館 C-5
↓ 900m・12分
⑦ 鬼鎮神社 D-5
↓ 1.2km・15分
⑧ 武蔵嵐山駅 C-6

国立女性教育会館
売店やレストラン、宿泊のみでも利用いただけます。「男女共同参画の木」と名付けられたシラカバの木をぜひ探してみてください。

菅谷館跡
武蔵武士・嵐山重忠公が居住していたといわれる園指定史跡。菅谷館跡は、「続・日本100名城」にも選定されています。7月上旬から約500株以上のヤマユリが咲きます。

鬼鎮神社
嵐山重忠公が菅谷館を構えるにあたり、鬼門よけとして祀ったとされています。2月3日の部分祭では「福は内、鬼は外」といって福豆をまきます。

健康ウォーク5 自然観察さんぽコース

おすすめ時期 ▶ 4月 6月 11月

所要時間: 約45分 消費カロリー: 126kcal 距離: 約3.2km

4月は桜、6月はあじさいなど自然を観察しながらゆっくりウォーキングができるコースです。平澤の遊歩道では落ち葉遊びができるので、お子さん連れの散歩にもおすすめです。

① 武蔵嵐山駅(子育てステーション丸丸ひろば) C-6
↓ 100m・1分
② 駅西公園 C-6
↓ 350m・4分
③ ふれあい交流センター C-6
↓ 900m・11分
④ 平澤遊歩道 C-5
↓ 1.4km・17分
⑤ 菅谷公園 C-6
↓ 800m・10分
⑥ 武蔵嵐山駅(子育てステーション丸丸ひろば) C-6

平澤遊歩道
滑り台やのり桶がついた複合遊具、動物のシーソーなどがあります。

駅西公園
滑り台やのり桶がついた複合遊具、動物のシーソーなどがあります。

菅谷公園
かわいい池のある公園で、滑り台、ブランコ、シーソーなどがあります。