

北区 ウォーキングコース & ジョギングコース

北区内でおすすめの6つのウォーキングコースと4つのジョギングコースを紹介します。

ウォーキングコース

大宮盆栽村 市民の森コース P5
大宮盆栽村の「盆栽四季の道」を中心に、閑静で美しい街並みを歩き、市民の森の「りすの家」では、かわいいりすと身近にふれあうことができるコースです。

見沼代用水 JR操車場コース P7
様々な電車を見ることができるJR操車場に架かるこ線橋を通るコースです。

ステラタウン 宮原桜並木コース P9
北区最大のショッピング施設「ステラタウン」と宮原駅から東に延びる約600mの桜並木のコースです。

大宮市場 宮原桜並木コース P11
“埼玉県の台所”として買い物とグルメの宝庫である大宮市場と桜並木をめぐるコースです。

三貫清水 鴨川コース P13
室町時代の武将である太田^{どうかん}道灌ゆかりとされている三貫清水、鎌倉街道、鴨川など自然を満喫できるコースです。

日進七夕通り 番場公園コース P15
日進駅南口の「日進七夕通り」と多目的広場、子供広場、芝生広場、花と木の広場など、様々な広場がある番場公園を通るコースです。

ジョギングコース

プラザノースコース P17
プラザノースを周回するコースです。快適な環境の中でジョギングを楽しむことができます。

番場公園コース P17
開放感のある広い園内でジョギングを楽しむことができます。

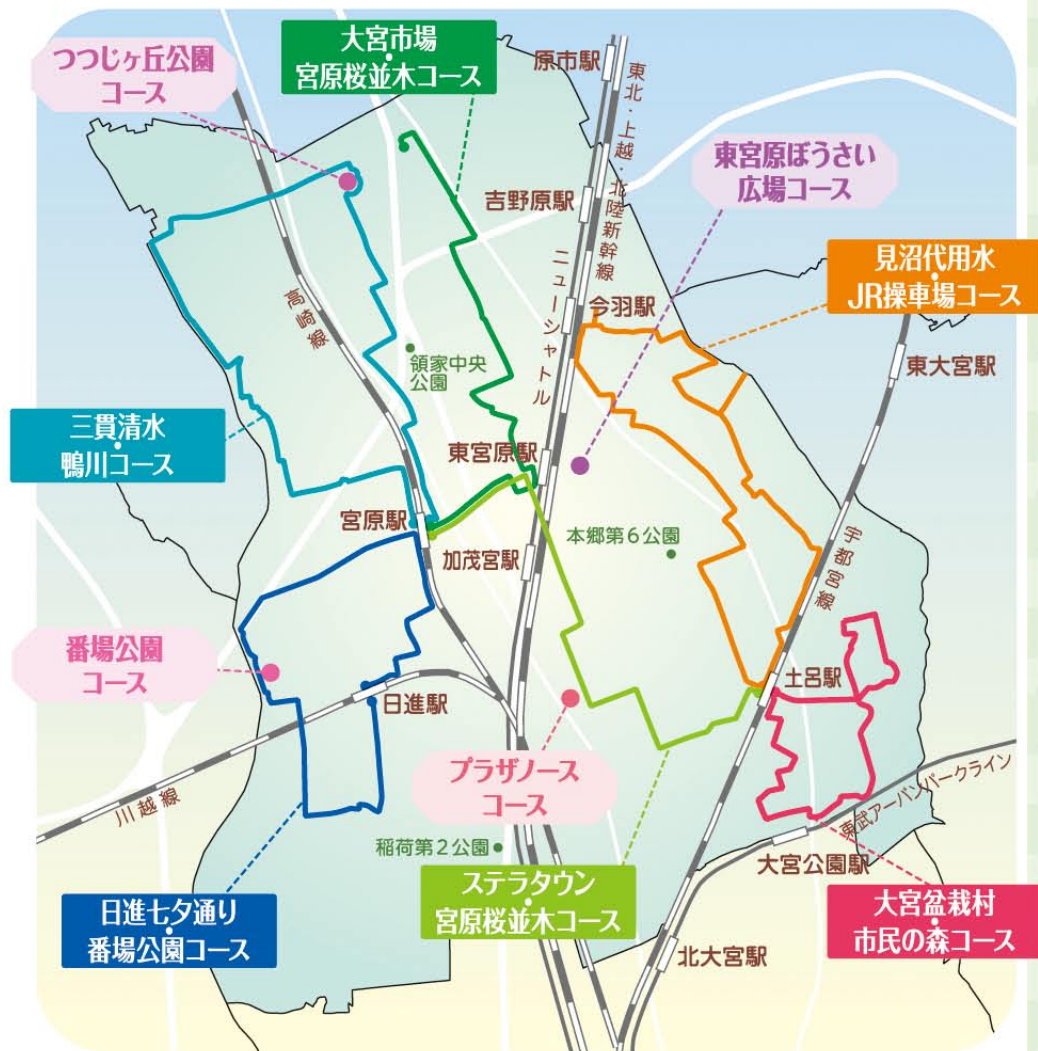
つつじヶ丘公園コース P18
緑の多い園内でジョギングを楽しむことができます。

東宮原 ぼうさい広場コース P18
大宮医師会市民病院(宮原メディカルセンター)の跡地に整備されたきれいな園内でジョギングを楽しむことができます。

注意事項

- ◆各コースは、ウォーキング・ジョギングの専用コースではありません。
- ◆交通ルール・マナーを守り、一般の歩行者や自転車、自動車の通行などには十分注意してください。
- ◆飲み物やタオル、地図や携帯電話などを持参しましょう。

- ◆準備運動、水分補給を心掛けましょう。
- ◆長時間・長距離のウォーキングでは、荷物をまとめてリュックなどを背負い、両手を空けると歩きやすくなります。
- ◆帽子をかぶり、脱水や熱中症に気をつけましょう。



※北区では、“歩く”“走る”を応援するほか、高齢者の方を対象に、音楽や運動器具などを使用したすこやか運動教室を実施しています。お気軽にご参加ください。

会場 領家中央公園 宮原町4-91
 稻荷第2公園 大成町4-414
 本郷第6公園 本郷町92-1
問合せ 北区高齢介護課
 TEL 669-6068
 FAX 669-6167

※日程・時間などの詳細は「市報さいたま」北区版に掲載しています。