

コース4 宇根里山散策コース

提案者のおすすめポイント

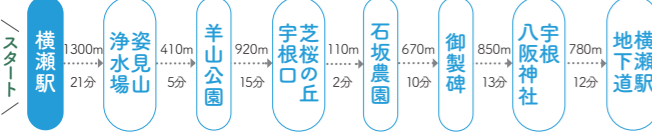
四季を通じて森林、草花、野鳥などの自然を満喫しながら里山のアップダウンをのんびり楽しめるコースです。ビューポイントとして上の原へ上る際に横瀬の山々と町内を少し高いところから望むことができます。行きと戻りに兔沢のせせらぎを味わいながら、「今日も健康ゴール」を目指しましょう！



▲上の原からの風景



農園でジュシーいちご狩り!



エネルギー量を食べ物に換算すると



ショートケーキ 105g 354kcal



ご飯(精白米) 150g 252kcal



ポテトチップス 30g 166kcal

●ウォーキングでの消費カロリー
(時速4kmで30分歩いた場合)
体重50kgの人は、79kcal
体重65kgの人は、102kcal消費できます!

日本一歩きたくなる町 よこぜウォーキングマップについて

横瀬町は「日本一歩きたくなる町」を目指して、様々なウォーキング事業を展開しています。その一環として、令和3年4月から6月にかけて「横瀬町ウォーキングコースアワード」を実施し、一般の方々からウォーキングコースを募集しました。

皆様から多数の応募をいただいた中から、最優秀賞・優秀賞に輝いたコースをこのマップに掲載しています。

「健康づくり・福祉編」のほかに、「観光編」のマップもありますのでご活用ください。



自然に癒されながら気軽に楽しく健康づくり!



健康づくり・福祉編



お問い合わせ先
横瀬町健康子育て課 0494-25-0110
〒368-0072 埼玉県秩父郡横瀬町大字横瀬 4545 番地
ホームページ <http://www.town.yokoze.saitama.jp/>
※観光に関するお問い合わせは (一社) 横瀬町観光協会 0494-25-0450
ホームページ「ぶら〜り横瀬」 <https://www.yokoze.org>



ブローさん

1 花咲山de体操!コース

…コース上に町のベンチを設置しています。ウォーキングの際の休憩などにご利用ください。



おすすめエリア 1
はな さき やま
花咲山公園

麓から頂上まで約350mの小高い山です。頂上には見晴台があり、武甲山正面からのパノラマが一望できます。四季折々楽しめる花木が植えられ、地域の方々の憩いの場所となっています。

最優秀賞

おすすめエリア 2
てら さか た な だ
寺坂棚田

県内最大級の棚田です。武甲山を中心に連なる山々を背景にした絶好のロケーションにあり、初夏の田植えから、初秋には黄金の稲穂、朱色の彼岸花など、里山の風景が四季を通して楽しめます。



- スタート**
横瀬駅 500m ↓ 6分
- 信号(中郷)**
150m ↓ 2分
- ヨコゼ診療所**
890m ↓ 11分
- 横瀬大橋**
530m ↓ 7分
- 町民グラウンド**
570m ↓ 9分
- 花咲山公園見晴台**
1300m ↓ 22分
- 寺坂棚田**
590m ↓ 8分
- 町民会館**
350m ↓ 5分
- 札所9番**
660m ↓ 11分
- ゴール**

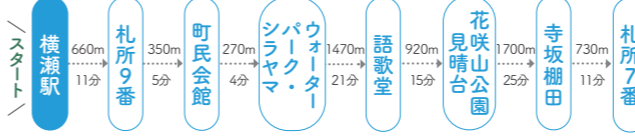


提案者:西村 ふじ子様

2 五感で楽しむ健康づくりエクササイズコース

提案者のおすすめポイント

札所や花咲山公園の6000本もの四季折々の花々、棚田、武甲山の雄姿などを楽しめる贅沢すぎる自然の景観盛り沢山コース。秋は紅葉も美しいです。札所8番の県指定天然記念物「コミネカエデ」も迫力満点なので是非足を運んでみてください。果物狩り、そば打ち体験などの飲食や日帰り入浴など、五感で楽しむことができます。



3 田園風景と花と札所を巡る心穏むコース

提案者のおすすめポイント

横瀬駅をスタートし、横瀬町役場前を通り花咲山公園を目指します。四季折々の花々とのどかな田園風景にほっと癒されます。その後相耕地道を経て語歌堂、札所10番を巡ります。札所10番大慈寺の門前石仏は秩父札所随一の大きさです。また、芝桜の丘に向かうまでの道中にある姿の池を眺めるのも、心が和みます。



※「花咲山公園」と表記しているコースは、花咲山公園の麓まで、「花咲山公園見晴台」と表記しているコースは、花咲山公園の頂上までの距離・時間を掲載しています。