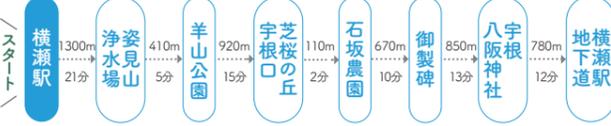


# コース4 宇根里山散策コース

## 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！



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

日本一歩きたくなる町

よこぜウォーキングマップ

健康づくり・福祉編

武甲山

札所5番 語歌堂

鯉のぼりまつり(下横瀬橋)

花咲山公園 見晴台

日本一歩きたくなる町 横瀬  
Colorful Town Yokoze



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>

