



もくじ

- 02 ごあいさつ
松伏町ってこんなところ
- 04 もくじ
- 05 コース全体図
- 06 ウォーキング 5つの「できる!」
ウォーキング 7つの健康効果!!
- 07 消費カロリーって?
ウォーキングの準備をしましょう
- 08 ウォーキングの前後にストレッチをしましょう
- 09 気軽にノルディックウォーキング
ウォーキングの注意点
- 10 **風車コース**
豊かな自然に恵まれた街を歩く
- 12 **さくらコース**
1.5kmにわたる桜並木と役場周辺を歩く
- 14 **親水コース**
二郷半領用水路と中川周辺、
庄内古川旧堤防を歩く
- 16 **水辺遊歩道コース**
大落古利根川遊歩道を歩く
- 18 **からし菜コース**
からし菜群生周辺と田園地帯を歩く
- 20 **まつぶし緑の丘公園コース**
まつぶし緑の丘公園と中川周辺を歩く
- 22 **歴史と緑のコース**
築比地の台地と斜面林周辺を歩く
- 24 **サイクリングコース**
町をぐるっと1周する
- 25 サイクリングの注意点
松伏町内の病院・診療所(医院・クリニック)
- 26 松伏町バスルート案内図
- 27 編集後記



- 初級者向け
- 初級者向け
- 初級者向け
- 中級者向け
- 中級者向け
- 中級者向け
- 中級者向け

まつぶし ウォーキングマップ コース全体図



- ・本誌内の記事、写真、イラストなどの無断転載はご遠慮ください。
- ・掲載している店舗情報及び商品価格は平成25年12月現在のものです。その後の情勢により価格などが変更になる場合がありますので、店舗に確認の上、ご利用ください。
- ・商品価格は全て税込みです。
- ・記載された情報については、万全を期しておりますが、その内容を保証するものではありませんのでご了承ください。