

# 土浦 元気アップロード まっぷ

●ウォーキングは誰もが手軽にできる運動です。市では、健康づくりのための「元気アップロード」を指定しました。家族や友だちなどと四季折々のコースを歩いてみてはいかがでしょうか。



土浦市イメージキャラクター つちまる



## 土浦元気アップロード一覽

始 点	終 点	コース	総距離	所要時間	歩 数	消費カロリー (kcal)
① 城下町散策コース	まちかど蔵	まちかど蔵 中城天満宮 常盤銀行桜町支店 桜川堤へ 銭亀橋 東光寺・等覚寺 土浦小学校 亀城公園 琴平神社・不動院 まちかど蔵	3.5km	55分	5,384歩	男：178 女：147
② 木田余市民運動広場～真鍋小学校コース	真鍋小学校	木田余市民運動広場 木田余中央公園 ココストア木田余 曲がると左に霞ヶ浦が見える 日立電線土浦研修センター まなべすみれ幼稚園 まなべ幼稚園 真鍋小学校	4.6km	1時間10分	7,667歩	男：227 女：187
③ 乙戸沼公園コース	三中地区公民館	三中地区公民館 土浦公設市場前で学園東大通を横断 乙戸沼公園 沼の周辺を歩いたり、芝広場で遊ぶ。体力に余裕のある人は、沼を反対側にまわす。	4.6km	1時間10分	7,667歩	男：227 女：187
④ 常福寺～桜川遊歩道コース	土浦保健センター	土浦保健センター 常福寺(下高津) 銭亀橋 桜川遊歩道へ 土浦橋 桜川河川敷広場 学園大橋(赤い橋)を渡り対岸を戻る 銭亀橋を渡り、県営ひばり団地前 沼知公園	7km	1時間45分	11,667歩	男：340 女：280
⑤ 自然豊かな鶴沼コース	JR神立駅	JR神立駅 線路沿いに日立建機工場へ(桜並木) 県道197(戸崎上稻吉線) 菅谷小学校 鶴沼遊歩道あり 筑波山が見える	5km	1時間15分	8,334歩	男：243 女：200
⑥ 法泉寺～水郷公園コース	六中地区公民館	六中地区公民館 大岩田小学校 法泉寺～土浦三高(桜並木) 125号線横断し霞ヶ浦高校正門へ 水郷公園 風車前(季節の花) 子科練ゆかりの道 霞ヶ浦高校うら	7km	1時間45分	11,667歩	男：340 女：280
⑦ 紫が丘公園コース	都和公民館	都和公民館 中都農村集落センター 常盤自動車道に沿って工業団地 紫が丘調整池～紫が丘公園(原田遺跡群) 今泉・小山崎方面へ 細い山道を抜け岩瀬家住宅	6.4km	1時間35分	10,667歩	男：308 女：254
⑧ 小野小町と峠越コース	朝日峠展望公園	小野小町と峠越コース 小町腰掛石 水飲み沢 沢が流れている石の山道 木橋 朝日峠展望公園	4.4km	1時間30分	7,334歩	男：291 女：240

コース

### 1 城下町散策コース



### 2 木田余市民運動広場～真鍋小コース



### 5 自然豊かな鶴沼コース



### 6 法泉寺～水郷公園コース



### 3 乙戸沼公園コース



### 4 常福寺～桜川遊歩道コース



### 7 紫が丘公園コース



### 8 小野小町と峠越コース

