

じょう ふく じ さくら かわ ゆう ほ どう
常福寺～桜川遊歩道コース

学園大橋



■コース全長

7.0 km

■コース概要

桜川の土手道を川の景色を見ながらゆったりと歩くコースです。
最初は、常福寺の見晴台から市内全域を見渡しスタートです。



桜川保育所

春は桜と、黄色の菜の花のコントラストが見事！



千束町



ショッピングモール

桜川

銭亀橋

6

土手道の直線でチャレンジ！

■運動効果を高める歩き方



- ①背すじを伸ばしてあごをひき、まっすぐ前方を見つめる。
- ②かかとから接地し、つま先から地面をけりだす。
- ③腕は前後にテンポよく、大きく振る。
(自然と歩幅が広がる)

体の痛み等がある方は、無理をせずに、自分に合った歩き方で歩きましょう。

見晴台

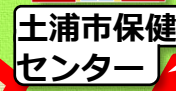


常福寺

団地



医療センター入口



土浦市保健センター

スタート

ゴール

354