

たきざわ健康ウォーキングマップ

ウォーキングはだれでも手軽に始められる健康効果の高い有酸素運動で、肥満防止・生活習慣病予防・ストレス解消などの様々な効果が期待されます。このマップでは、おすすめのスポットや運動効果を高めるポイントなどと共に、滝沢市内の4コースをご紹介します。滝沢市の自然や文化に触れながら、楽しく健康づくりに取り組みましょう！



絶景ポイント **熊野神社**

伊邪那岐命（いざなぎのみこと）、伊邪那美命（いざなみのみこと）を奉る神社です。小高い場所にあるため、滝沢から盛岡までの景色を一望できます。




南部曲り家・神社 散策コース
約3.2 km

歩数 約5,150歩 **時間** 約50分
滝沢市の歴史を感じながらのんびりと歩けるコース。運がよければお馬さんに出会えるかもしれません。小高い場所にある熊野神社からの景色は絶景です。

見どころ1 **田村神社**

坂上田村麻呂が祀られた境内には樹齢1千年以上の杉の老木、樹齢約5百年以上の桂の大木があり、市指定天然記念物に指定されています。



見どころ2 **南部曲り家**

土間を隔てて居間と厩が続いたL字型の構造。人と馬が同じ屋根の下で生活し、馬の様子がよく分かるように工夫された造りになっています。




ウォーキングポイント その1

目標は1日8,000歩!
生活習慣病の予防のために、1日の目標歩数を決めて歩きましょう。
※健康いわて21プラン（第2次）より

※コースの所要時間は全て時速4Kmで歩いた場合の時間です。