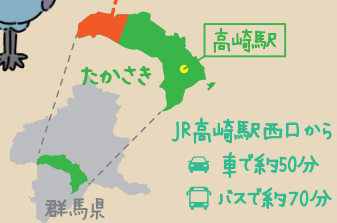




くらぶちマスコットは



第5回 くらぶち 気ままにウォーキング



ウォーキングではじめる健康づくり

参加費
無料

参加方法

事前申込みは
必要ありません
*チェックポイントにて
参加エントリー

持ち物

水分／歩数計
ビニールシート
動物よけの鈴 等

雨天中止

好きな時間に、歩きたいコースを自由に決めて、
倉渚地域の豊かな自然や名所旧跡を気ままにめぐるイベント

2026年 9月 26日(土) 午前9時00分～午後2時

エリア：裏面のマップ内 エントリー場所：裏面マップ内のチェックポイント

参加ルール

- ① マップの中から自由にコースを決めて、自分に合った距離を歩きましょう！
スタート時間も開催時間内ならいつでもOK
- ② コース内の最寄りのチェックポイントに立ち寄り、参加エントリーをしましょう！
- ③ チェックポイントでは休憩やコース内の名所・旧跡解説、お楽しみ企画を行っているので参加しましょう！

注意事項

- ① 交通ルールを守り、歩道、グリーンベルトを歩くこと
- ② 国道406号線の歩道のない箇所は歩かないこと
- ③ 水分は適度に補給すること
- ④ 名所・旧跡などは節度をもって見学すること
- ⑤ 私有地と思われる場所へは入らないこと



ウォーキングの豆知識

・1日8,000歩を目指そう！

国の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、20～64歳の男女に対し、
1日8000歩以上に相当する身体活動を推奨しています。

・エネルギー消費量の計算方法

エネルギー消費量(kcal) = METs(メッツ) × 時間 × 体重 × 1.05
METsとは運動の強度を示す単位で、安静時の状態を1METsとした場合、
ウォーキングは3METsとされています。



(例) 体重50kgの人が60分ウォーキングした場合

$$3\text{METs} \times 1\text{時間} \times 50\text{kg} \times 1.05 = \text{約}157\text{kcal}$$

特別
企画

高経大陸上競技部ウォーキング講座

① 9:30 ② 11:00 *各回/定員15名・先着順

高崎経済大学陸上競技部の学生が、効果的なウォーキングを、みなさんと一緒に歩きながら指導します！

事前申込制で先着順です。*くらぶち気ままにウォーキングに参加する方は事前の申し込みは必要ありません。

申し込みは
こちらまで →





見どころ



1 全透院
1489年開基。曹洞宗。本堂西の地藏堂は細かな彫刻が施され一見の価値がある。春には枝垂れ桜が咲き誇る。



2 暖井の水神様
1953年、昔から湧水が豊富なこの地でいち早く水道事業を手掛けたことを伝える記念碑。現在もその湧水で幻魚イトウの泳ぐ池が近くにある。



3 小栗公顕彰慰霊碑
1868年、幕府の役職罷免後、江戸から戻った小栗忠順を明治新政府軍が無実の罪で斬首。その死を悼む地域住民が1932年に建立。



5 藤鶴姫墓所
箕輪城主長野業政の妻で、戦国時代武田軍の追手から逃れられないと察し、この地で自害した。



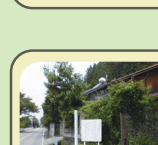
6 彼岸花会場
地元の有志によって大切に育てられた彼岸花が土手一面に咲き誇る。穂が実った金色の田園風景に彼岸花の赤色がとても映える。



7 網取観音
西上州三十四札所の二十番目。田に囲まれる網取観音堂は、春から秋にかけて多くの写真愛好家が訪れる。



8 祐全寺
正式な寺院名は三宝山祐全寺。名馬榎田栗毛の三つの馬具を寺宝としたことに由来。境内には生き仏を埋葬した、高さ1.2m、幅0.8mの石塔、行人塚がある。



9 榎田栗毛終焉の地
1184年の源平合戦、一ノ谷の戦いで活躍した、源義経の武将、熊谷次郎直実の愛馬、榎田栗毛が故郷に戻り息を引き取った地。



三ノ倉会館

距離 1 0.4km 2

0.5 km

0.6 km

1.1 km

0.8 km

0.5 km

2

0.3 km

3

5

0.4 km

6

0.4 km

7

0.4 km

8

0.5 km

9

- 凡例**
- www 歩道
 - 横断歩道
 - 道しるべ
 - トイレ
 - バス停
 - 野菜直売所
 - 飲食店
 - チェックポイント
 - 目印にのぼり旗があります。
 - 駐車場

0 200m 400m

