龍ケ崎市ヘルスロードマップ

いばらき ヘルスロード

歳時記の道を通り、蛇沼公園に至る。
延長：約2.92km　所要時間：約34分

緑豊かな工業団地で健康を実感できる身路（みち）
延長：約3.30km　所要時間：約39分

市役所一周コース
延長：約2.54km　所要時間：約30分

稲敷台地の四季を感じる魅路（みち）
延長：約5.00km　所要時間：約60分

水辺の自然環境を満喫する花鳥風月の美路（みち）
延長：約5.40km　所要時間：約64分

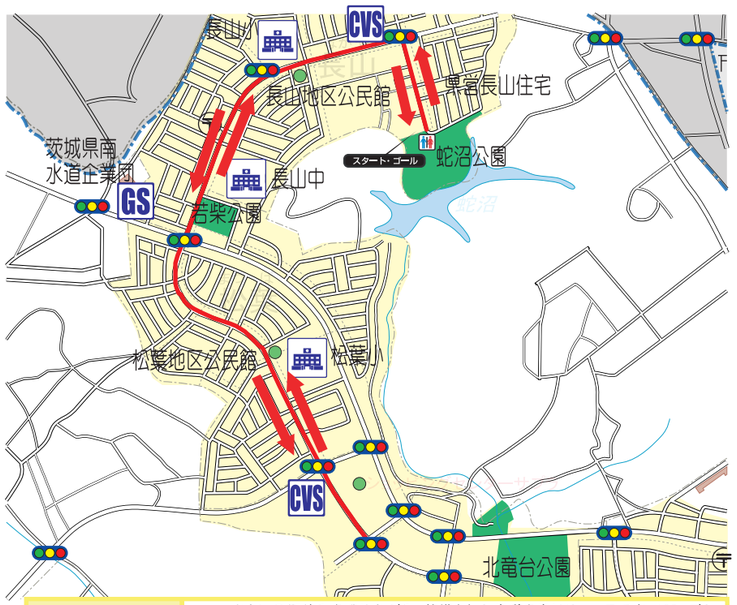
神社・仏閣を巡る健康ご利益の観路（みち）
延長：約3.54km　所要時間：約42分

0　200　400　600　800　1000m

市役所一周コース

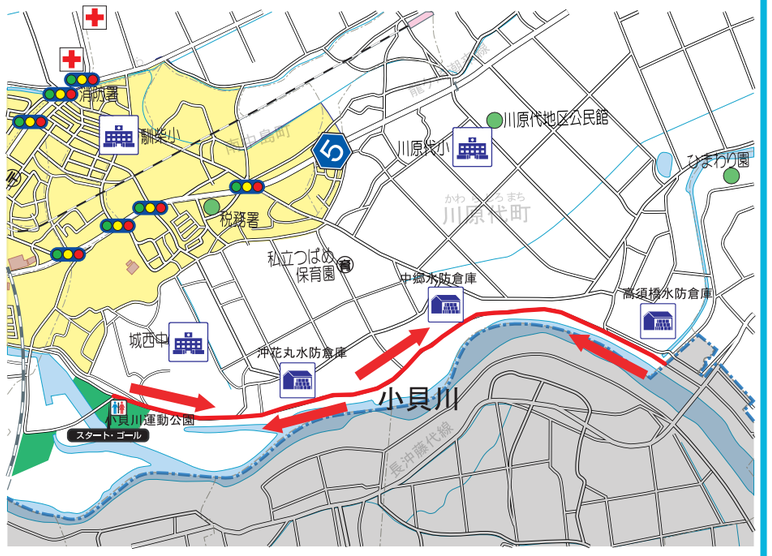
コース特徴	市役所周辺を一周するコースです。田園風景を堪能しながら歩くことができます。コースの途中には歴史民俗資料館、文化会館、図書館があります。また、急な坂道があるので、足腰の鍛錬やカロリー消費に最適です。		
距　　離	2.54km	勾配の有無	有(急)
所要時間	30分	歩　　数	3,966歩

歳時記の道を通り、蛇沼公園に至る



コース特徴	ニュータウンの街並みを眺めながら、整備された歩道を歩けるコースです。100mごとに句碑があり、おもわず一句詠みたくなります。樹木の多い道で、コースの途中には若柴公園、蛇沼公園、ウォーキングをしながら森林浴もできるコースになっています。		
距　　離	2.92km	勾配の有無	有(緩)
所要時間	34分	歩　　数	4,381歩

水辺の自然環境を満喫する花鳥風月の美路(みち)



コース特徴	小貝川運動公園を起点に、高須橋付近までの堤防上を歩きます。360度周囲を見渡せる景観と四季折々の草花が迎えてくれます。堤防上なので車両も通行することなく、自分のペースにあったウォーキングが楽しめます。		
距　　離	5.4km（往復）	勾配の有無	無
所要時間	64分	歩　　数	7,714歩

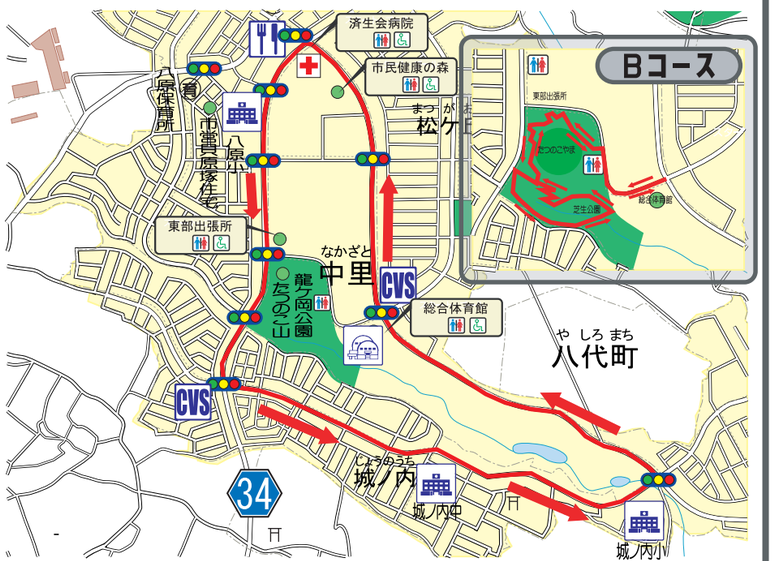
神社・仏閣を巡る健康ご利益の観路(みち)

コース特徴	龍ケ崎市の玄関口である、関東鉄道竜ヶ崎駅前にある薬師堂から中心市街地目抜き通りを往復します。コースの途中には、龍泉寺、医王院の神社仏閣のほか、旧小野瀬家住宅、まんが図書館「まいん」、にぎわい広場等の休息できるスペースがあります。		
距　　離	3.54km(往復)	勾配の有無	無
所要時間	42分	歩　　数	5,057歩

緑豊かな工業団地で健康を実感できる身路(みち)

コース特徴	つくばの里運動公園を出発点に、つくばの里工業団地を周回します。平日は大型車両が通行するときがありますが、休日は大変お勧めのコースとなります。緑豊かな街路樹の中、心おきなく散歩が楽しめます。		
距　　離	3.30km	勾配の有無	無
所要時間	39分	歩　　数	4,714歩

稲敷台地の四季を感じる魅路(みち)



コース特徴	龍ケ崎市のﾗﾝﾄﾞﾏｰｸ的存在である「たつのこやま」のある龍ヶ岡公園を中心に、破竹川調節池と合わせた約37haの水と緑の一大空間を四季を感じながら周回します。		
距　　離	5.00km	勾配の有無	有(急)
所要時間	60分	歩　　数	7,142歩