



START・GOAL

東地域学習センター
保健センター
(勤労福祉センター)

凡 例

	学校		桜		おもな公園
	保育所・幼稚園		名所・旧跡		駐車場
	遊具		寺院		WC
	ベンチ 休けいスペース		神社		車いす対応 WC
	公共施設		案内板		

学 宮内中学校

学校給食センター

宮内四丁目

長屋門 ⑦

宮内
氷川神社

⑧

宮内
宮内五丁目

歩道橋あり

車ディーラー

ラーメン店

中丸小学校
北本消防署
北本東分署

歩道橋あり

北本
幼稚園

中丸小学校
北本消防署
北本東分署

歩道あり

古市場

古市場二丁目
古市場三丁目

学 東中学校

2

東地域コース

●歩行距離 7.4 km

●時 間 約 1 時間 50 分

●消費カロリー※1 約 350Kcal

※2 ご飯 1 杯と $\frac{1}{2}$ 杯



※1 体重 60 kg の人が普通の歩行速度
(約 67m/分) でコースを回った場合

※2 ご飯 1 杯 (150 g) 240Kcal として計算

START ◎ 東地域
学習センター

2.3 km

① 白山神社

0.3 km

② 朝日さくら並木
出入口

0.7 km

③ 朝日さくら並木
出入口

0.9 km

④ 地藏堂

0.4 km

⑤ 無量寿院

0.6 km

⑥ 北本総合公園

1.3 km

⑦ 長屋門

0.1 km

⑧ 宮内氷川神社

0.8 km

GOAL ◎ 東地域
学習センター

朝日ワコーレ
公園

⑤ 無量寿院

朝日さくら
並木出入口

桜並木
あじさい

① 白山神社

④ 地藏堂

●鉄塔
●ほこらあり
●お地藏様

③ 朝日さくら
並木出入口

発 行：埼玉県北本市
協力団体：北本市レクリエーション協会

編 集：北本市保健福祉部健康づくり課
発行年月：平成 27 年 3 月