

# ①ぴんころ地蔵コース

- 距離：約4.1km ●歩数：約5,000歩
- 所要時間：約80分
- 消費カロリー(体重60kg)：約290kcal おにぎり1.8個分

コース  
ポイント

ぴんころ地蔵のお参りや、佐久市重要文化財の旧中込学校など野沢・中込地域の名所がめぐれます。健康長寿のために、是非ウォーキングをはじめましょう！



旧中込学校

## ①ぴんころ地蔵

▼ 0.6km

## ②野沢橋

▼ 0.35km

## ③中込グリーンモール

▼ 1.25km

## ④旧中込学校

▼ 0.3km

## ⑤中込小学校

▼ 0.9km

## ⑥佐久大橋

▼ 0.7km

## ぴんころ地蔵



ぴんころ地蔵尊



成田山薬師寺



# ⑧五稜郭であいの館コース

- 距離：約2.8km ●歩数：約3,500歩
- 所要時間：約40分
- 消費カロリー(体重60kg)：約166kcal おにぎり1個分

コース  
ポイント

日本に2つしかない星形の西京城郭の1つ、龍岡城五稜郭より出発し、重要文化財に指定されている新海三社神社の三重塔・東本殿など、田口地区の文化財を巡るコースです。ウォーキングを通して素敵な出会いがあるかもしれませんね！



蕃松院



新海三社神社

## ①龍岡城五稜郭 五稜郭であいの館

▼ 0.2km

## ②蕃松院

▼ 1.2km

## ③新海三社神社

▼ 0.6km

## ④上宮寺梵鐘

▼ 0.8km

## 龍岡城五稜郭



龍岡城五稜郭であいの館



上宮寺梵鐘



春は桜がとてもきれいな五稜郭周辺を散策してみるのもおすすめです