

# 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。



熊野神社

絶景ポイント

見どころ2

南部曲り家

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。

大沢集落センター

大沢保育園

滝沢市役所方面

大釜駅方面



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。



田村神社

見どころ1

歩道がない狭い道路です

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。



滝沢市多目的研修センター



スタート & ゴール



＊篠木小学校

清雲院

馬頭観音堂

縮尺1 : 5,630

0 150 300m

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。