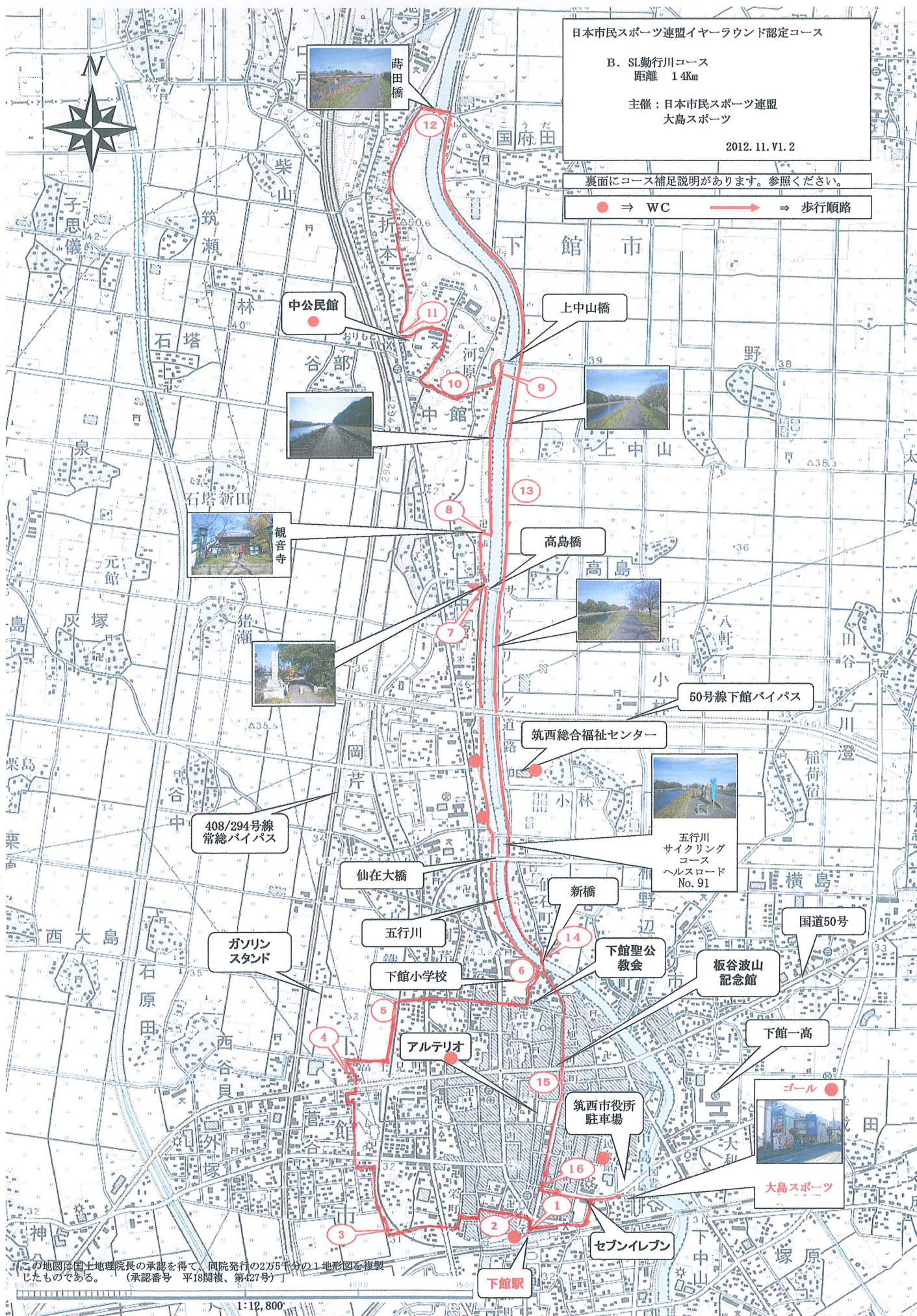




《スタートする前にお読み下さい》

- 歩きやすい服装やシューズを履いていますか？
- 歩き始める前には、十分からだの各部の筋肉を伸ばしましょう。
- 歩行中こまめに水分補給を行いましょう。
- 歩行中体調が悪くなったら、無理せずすぐに中止しましょう。
- 交通ルールを守り、車や自転車、他の歩行者に気をつけ、事故のないよう歩行しましょう。

《コース補足説明》

スタートからの距離

- 1) 「下館駅」をスタート
- 2) 左側歩道を進み不二家角を左折し、直進。突き当りを左折。図示のとおり進む。
- 3) 真岡線踏切を横断後、突き当りを右折。
- 4) 国道50号下トンネルを潜った後、突き当りを右折し（真岡線）線路手前を左折。
（土日は午前10時40分頃SLの走行を見ることができる。） 1.5km
- 5) 突き当たり右の真岡線踏切を横断。続いて広い通りを2つ横断、下館聖公会教会角を左折し、下館小学校裏の坂道を道沿いにする。
- 6) 毎11月には遡上する鮭の産卵状況が認められる（勤（五）行川）新橋に出る。 3.0km
- 7) 中館観音寺参道に行く場合は、川沿いの道から離れ、高島橋通りを左折し、参道下をくぐった先を左折し参道に入って直進。伊佐城址の石碑、本堂を拝観後手前の土手へ戻る道⑧を下り川沿いの道へ出る。（参道を行かない場合は、川沿い道を直進）
- 9) 下中山橋通りを左折し、狭い坂道を上る。
- 10) 突き当りを左折し、5メートル先を右折し、斜路を下る。空手道場看板先の路地を左折し、中（なか）小学校塀沿いに左折。
- 11) 中公民館先を左寄りに進んで右折し、トンネルを通過して北進。やがて普通車がやっと通れる狭い道を進むと蒔田橋への下り道に出る。 8.0km
- 12) 蒔田橋を渡り切った先を右折し、左岸川沿い道（サイクリングロード）に入り南進。
- 13) 天候が良いと筑波山が良く見える。
- 14) 新橋を渡って右側に寄り、市街へ向かう道の歩道を進む。 12.0km
- 15) 田町交差点（右角に板谷波山記念館）右側を横断し直進。アルテリオには美術館、神輿などの展示があるので立ち寄りをお勧めします。
- 16) 郵便局手前、いまい歯科の看板が立つ角を左折。右側歩道を東進。イヤーラウンドステーションに認定されている「大島スポーツ」へ。向かいには市役所駐車場。

参考：仙在橋から高島橋までの右岸、左岸周回路 2.3kmがヘルスロードNo.91として指定されている。

ウォーキングマナー五ヶ条

- 1 やぁ!お早う 明るい挨拶 さわやかに
- 2 信号で、あわてず あせらず 待つ余裕
- 3 ひろがるな、参加者だけの道じゃない
- 4 自分のゴミ、自分の責任もち帰り
- 5 歩かせて、いただく土地に感謝して

*大島スポーツのイヤーラウンドコース開設時間：AM10:00～AM12:00（スタート受付時間）

*店営業時間：4月～9月 AM10:00～PM8:00、（火曜定休）
：10月～3月 AM10:00～PM7:00（火曜定休）

《連絡先》

大島スポーツ：筑西市下岡崎1丁目2-10（TEL:0296-24-0123）