

楽しいウォーキング

明るい服装で！

帽子を忘れずに
反射板をつけましょう



こまめに
水分補給

夜間は
一人で歩かない
車に注意！

履きなれた靴で！

☆楽しく、気持ちよく、生活習慣病予防！

☆体調に合わせて無理のないウォーキングを
楽しみましょう！

※地図上の距離はおおよそでの表示です。



ブナ林 大沢



南鯖石コミュニティセンター
保健体育部

南鯖石コミュニティ振興協議会
保健体育部

柏崎市南鯖石コミュニティセンター

〒945-1437 柏崎市大字山室2931-1

TEL/FAX 0257-27-2002

南鯖石 ウォーキング マップ

楽しく1時間コース

- ① コミセン～西之入～小清水神社
- ② コミセン～西之入～農免道路～笹崎
- ③ 宮之下橋～森近・滝
- ④ コミセン～山根橋～日の入池
- ⑤ 山室集会所～山室林道
- ⑥ 大沢集会所～山室押回道

○ ゆったりコース 8.5km
○ がんばりコース 9.9km



湯の沢 犬滝



仙人菊



ブナ林

至岡野町

- ・ 森近...ソメイヨシノ(4月中旬頃)
- ・ 笹崎...サクラランボ(4月中旬頃)
- ・ 行兼...ハナミズキ(5月上旬頃)
- ・ 宮之下...コブシ(4月中旬頃)
- ・ 西之入...シダレサクラ(4月中旬頃)
- ・ 小清水...アジサイ(6月頃)
- ・ 田室...キザクラ(4月下旬頃)
- ・ 山室...ヤマボウシ(5・6月頃)
- ・ 大沢...ハナミズキ(5月上旬頃)

- ① 安住寺 (西之入)
- ② 八剣神社 (宮之下)
- ③ フラワーロード
～見晴らしポイント(行兼～笹崎)
- ④ 湯の沢・大沢 (森近)

- ④ 峠の地蔵 (小清水)
- ⑥ おわが池・ブナ林 (大沢)
- ⑥ 穴の淵地蔵 (山室)
- ⑥ 田島神社の大杉 (田島)