

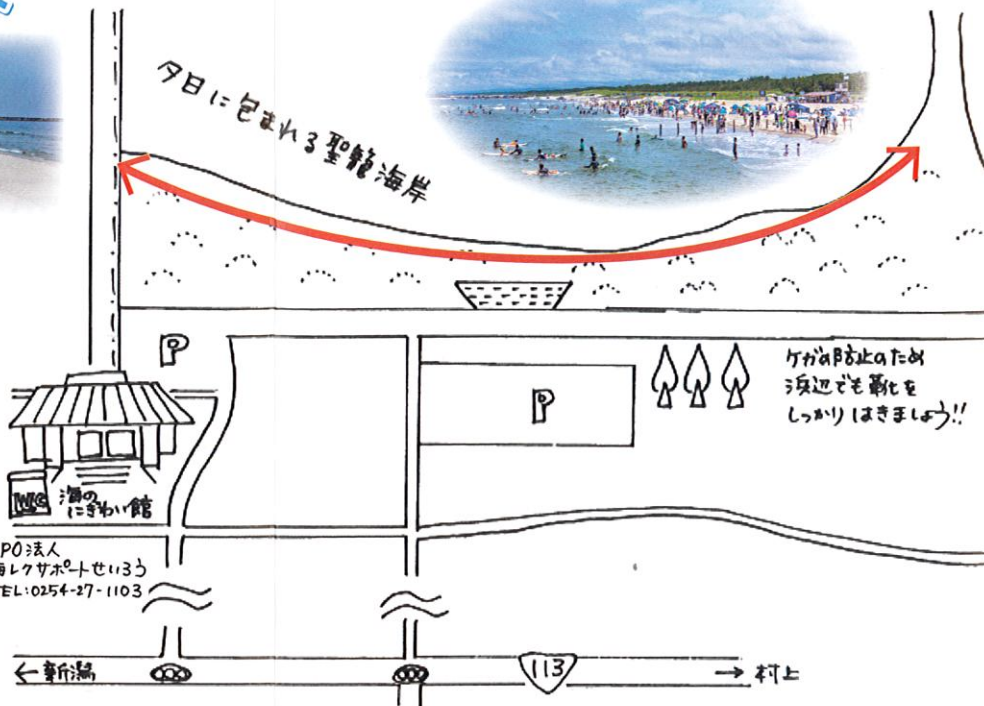
## 網代浜海岸コース



網代浜から見る東港の工業団地



休憩室あります。海洋レジャー情報を集めてます!!(月曜定休)



NPO法人  
海レジャーサポートせいらう  
TEL:0254-27-1103

距離：片道 620 メートル

夏になると海水浴のほかにサーフィンなどのマリンスポーツ・レジャーを楽しむ人たちがでにぎやかになります。砂浜を歩くことは、膝の負担も軽減しながら、体幹を鍛える効果もあります。



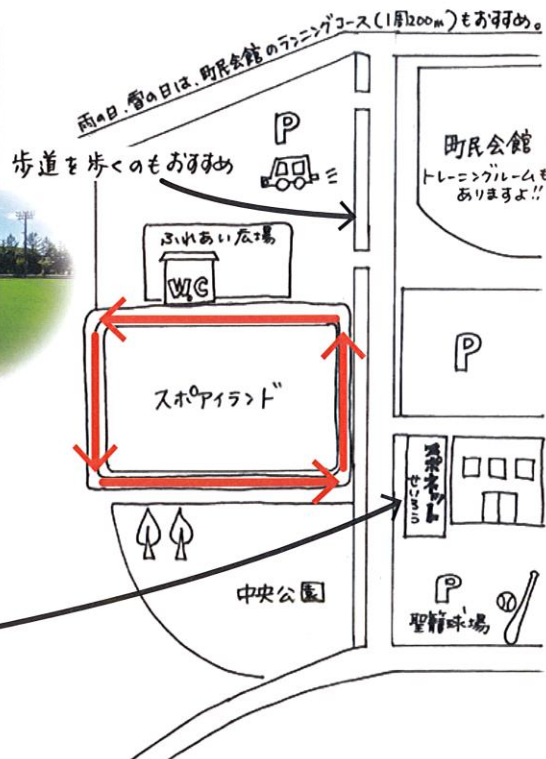
## 町民会館スポアイランド

距離：1周 432 メートル

スポーツを楽しむ多様な施設・設備があります。スポアイランドは、サッカー等屋外スポーツが盛んで、ライト点灯する日は、夜間も安全に歩けます。軽いアップダウンもあり、体力づくりには最適です。

NPO法人  
スポネットせいらうは、  
総合型地域スポーツクラブ

様々なスポーツ教室や  
イベントを開催しています



# 聖籠町を歩こう

## 聖籠町健康ウォーキングマップ

今より10分多く歩くことから始めませんか

1. 背すじを伸ばしてお腹に力を入れる
2. つま先は真正面に向ける
3. 足を90度に曲げてしっかり振る
4. 速歩きをとり入れる

歩き方  
ポイント



ウォーキング用の靴をはこう!

水分補給や帽子で熱中症対策を!

準備運動や歩いた後のストレッチも!



ゆっくりと速くを交互に

## ～お問い合わせ～

聖籠町保健福祉課	☎0254-27-6511
聖籠町観光協会	☎0254-27-2111
聖籠町町民会館	☎0254-27-2121
NPO法人 スポネットせいらう	☎0254-27-1515

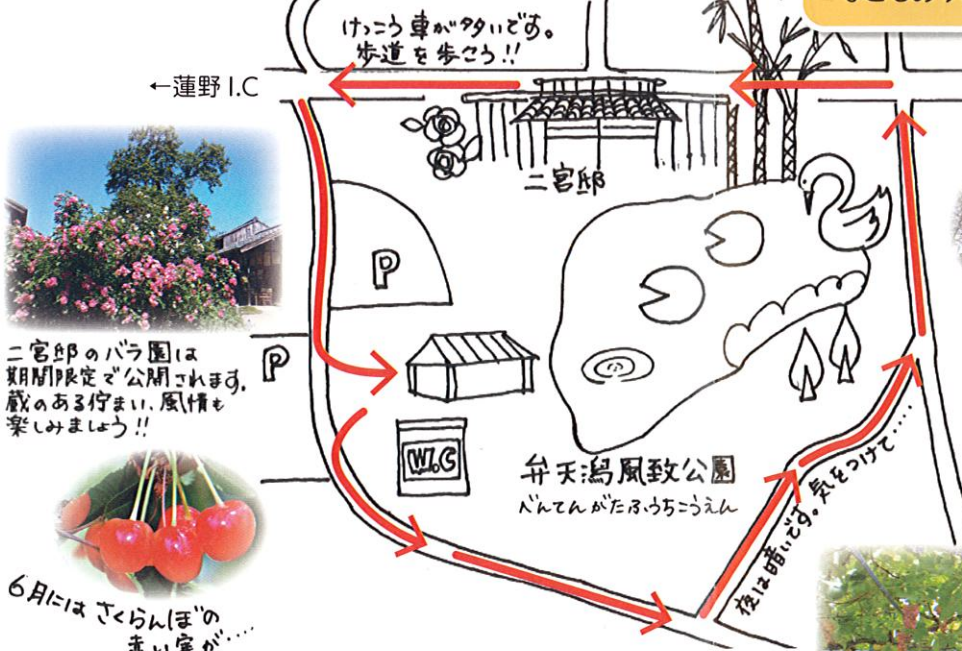


# せいろ丸観光コース 弁天湯編

距離：1.4キロ

弁天湯風致公園や周囲に観光さくらんぼ園・観光ぶどう園などもあり、四季折々の風景を感じながら歩けます。

# せいろ丸観光コース 聖籠観音編



二宮邸のバラ園は期間限定で公開されます。蔵のある佇まい、風情も楽しみましょう!!

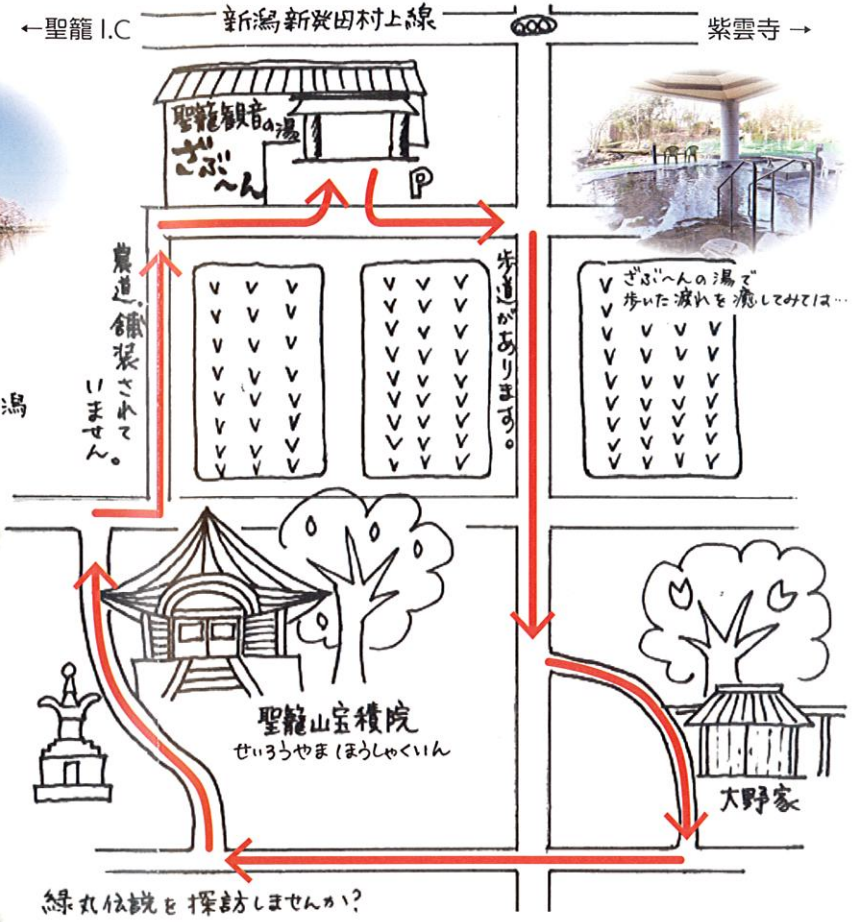
6月にはさくらんぼの赤い実が...



春には桜が咲き  
夏には蓮の花  
秋は紅葉  
冬には白鳥が訪れる弁天湯



ぶどう棚の下でひとやすみ



距離：1.7キロ

町の名前の由来となった緑丸伝説の聖籠山や、古くからの名家を巡り歴史探訪が出来ます。



# 新潟県立聖籠緑地公園

外灯はないので、夜は暗いぞ

子ども用遊具もあり、家族で楽しめます。

蓮野インターから村上方面へ車で5分

距離：2.57キロ

新潟東港工業団地の一角に整備された公園で、水辺の広場、散策路、運動広場等四季を通じて楽しめます。

