

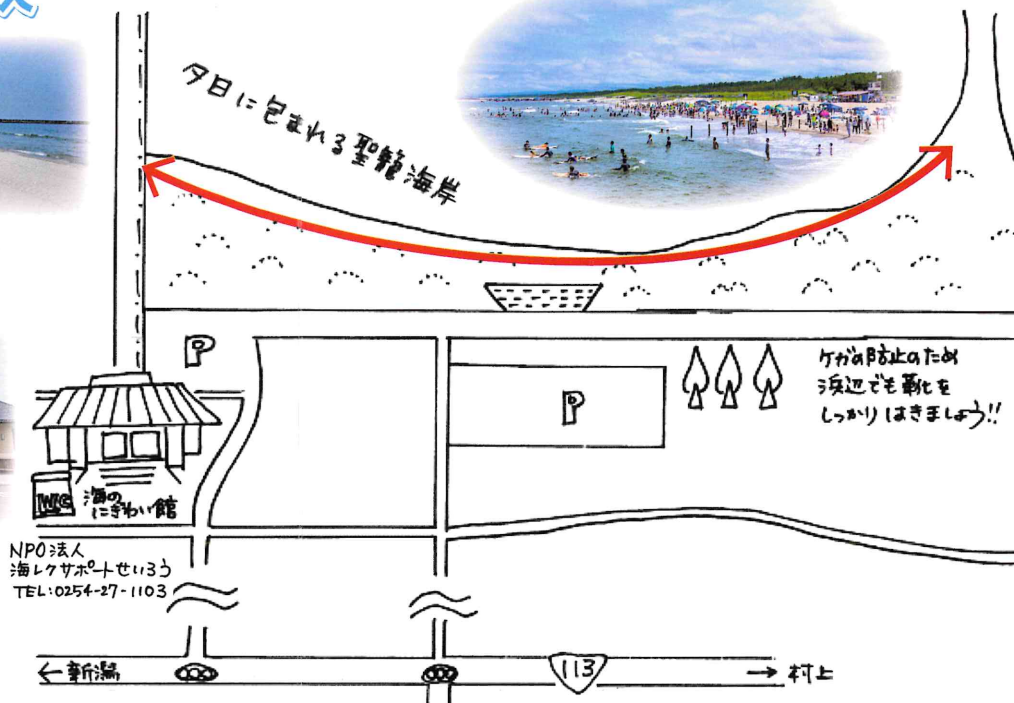
網代浜海岸コース



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)



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。

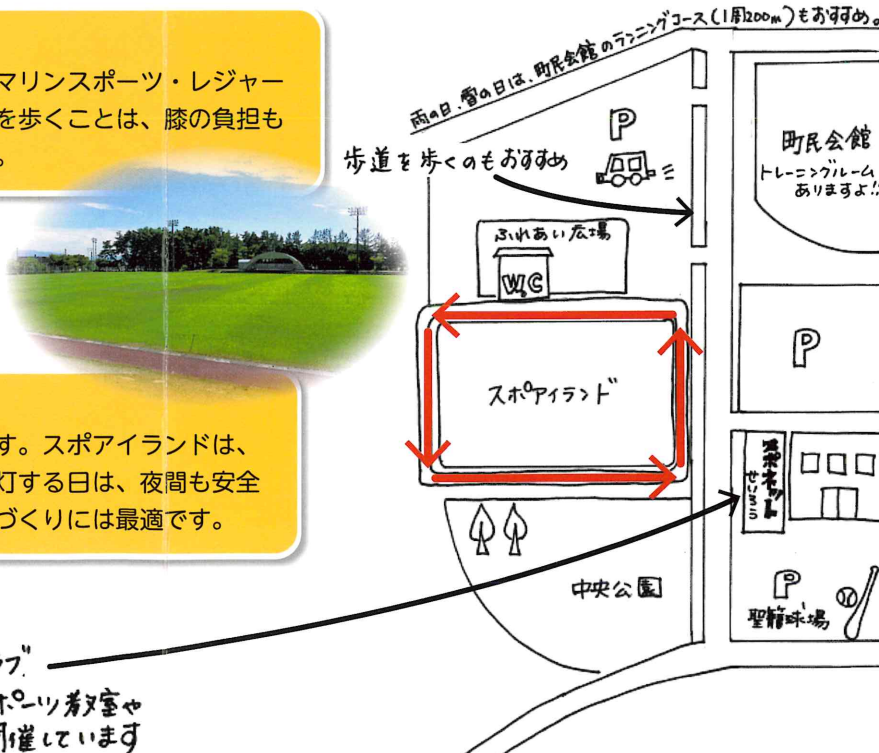
町民会館スポアイランド

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
スポネットせいろうは、
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



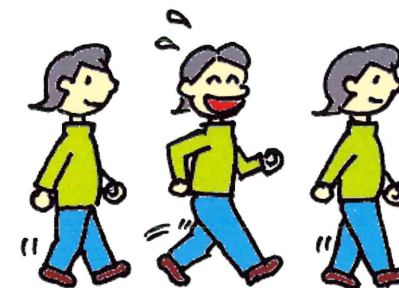
聖籠町を 歩こう

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. ひじを90度に曲けてしっかり振る
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!



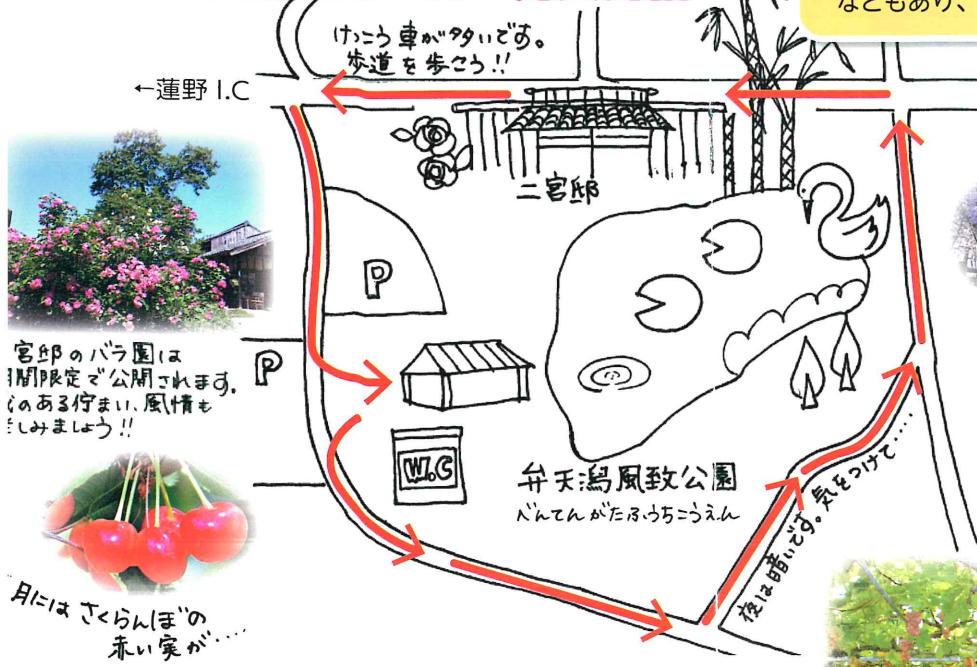
ゆっくりと速くを交互に

～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 スポネットせいろう	☎0254-27-1515

せいろう緑丸観光コース 弁天湯編

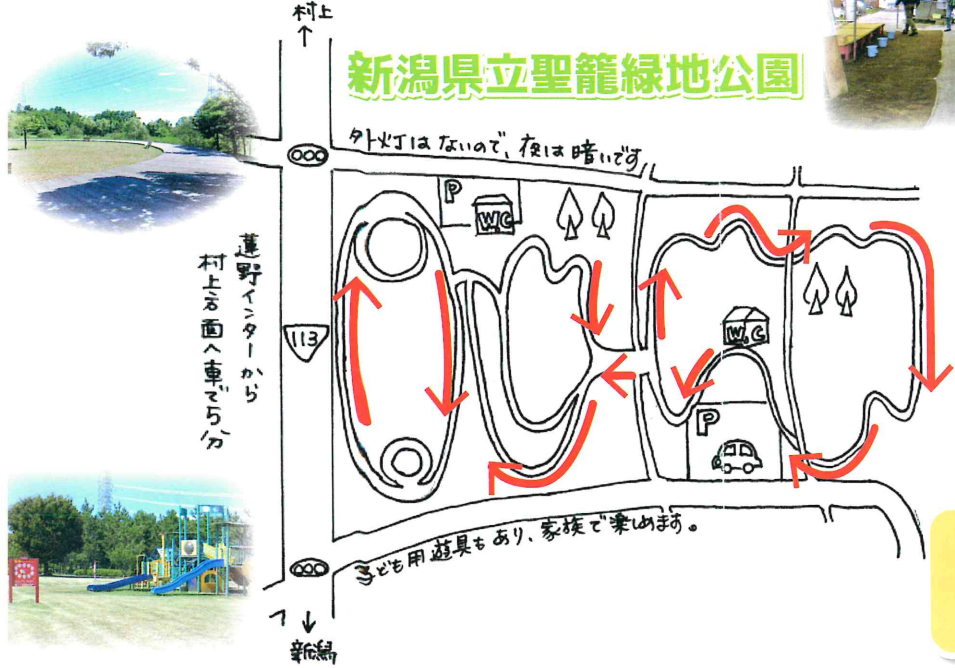
距離：1.4キロ
弁天湯風致公園や周囲に観光さくらんぼ園・観光ぶどう園などもあり、四季折々の風景を感じながら歩けます。



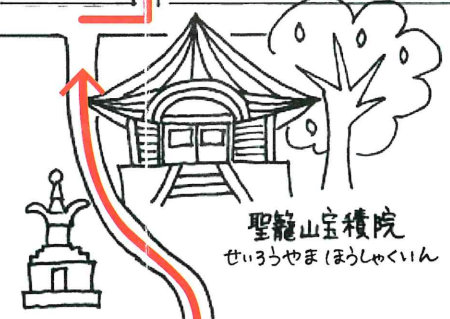
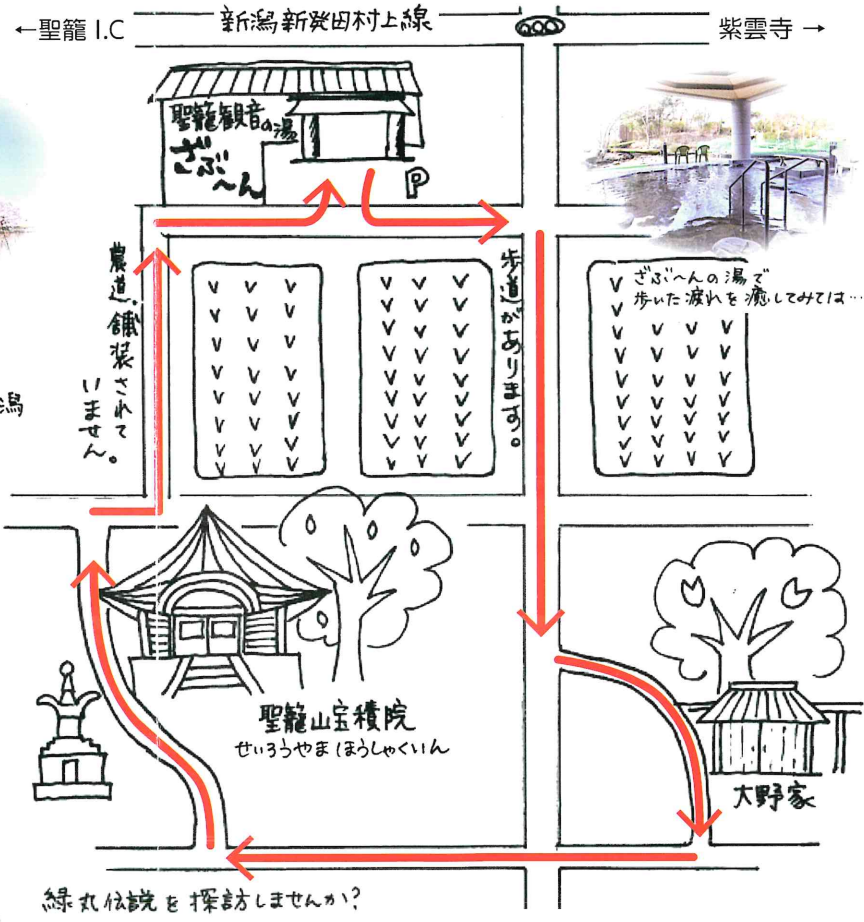
春には桜が咲き
夏には蓮の花
秋は紅葉
冬には白鳥が渡る弁天湯



ぶどう棚の下でひとやすみ



せいろう緑丸観光コース 聖籠観音編



緑丸伝説を探訪しませんか?

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。



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。

