

# MINUMAMA

SAITAMA

## 各コースの見どころ



- A 1コース: 深作川の桜並木(4月) / B 2コース: 砂の万灯(7月)
- C 3コース: 堀崎公園外周 / D 4コース: 七里総合公園
- E 5コース: 区の鳥カワセミ(芝川にて) / F 6コース: 十王尊の大イチョウ(11月)
- G 7コース: 見沼弁財天と彼岸花(9月) / H 8コース: 染谷花しょうぶ園(6月)

## 見沼区ウォーキングコース全体図

**Minuma walking**

心身の健康維持に効果のあるウォーキングが楽しめる全8コースを紹介します。



## contents

- P1 各コースの見どころ
- P2 見沼区ウォーキングコース全体図
- P3 ①春岡・アーバンコース ~水の暮らしと神社・仏閣めぐり~
- P5 ②七里〜東大宮コース、③区役所周辺コース
- P7 ④七里周辺コース
- P9 ⑤大砂土〜水と鳥コース
- P11 ⑥中川〜大和田文化財コース
- P13 ⑦加田屋新田〜大谷コース
- P15 ⑧見沼田んぼ片柳コース
- P17 Seasonal flowers in Minuma
- P18 ウォーキングの効果・正しいフォーム