



里山の自然の中で ノルディックウォーキング

2泊3日の温泉滞在中に、
アンチエイジングなスポーツとして最適

ノルディックウォーキングは、これまで運動をしてこなかった人でも、
旅先で気軽に体験できるフィットネス・ウォーキングです。
ポールを活用することで上半身の運動も加わり、全身運動になります。
通常のウォーキングよりも、膝などへの負担も少なくなります。

ノルディック
ウォーキング

専用ポール
無料貸し出し中!

★村杉温泉うらの森にて

AGANO
SPORTS
TOURISM



阿賀野市イメージキャラクター ごずっちょ



サイズも色々

天気の良い日は、自然の中へ

90%の筋肉を
使う全身運動

年配の方々にも
おすすめ

POINT
足首・膝・腰・
アキレス腱の
負担を軽減

高脂血症や高血
圧で過度の運動
ができない方

楽しい!

手術後の
リハビリに
効果的

ノルディックウォーキング 歩き方の基本



体験

ノルディックポール貸し出し

時 9時～17時 [貸し出しは16時まで]
料 無料 期 4月～12月
休 毎週火曜日と悪天候の日は休業
場 五頭山麓うらの森 情報発信館にて貸出し



レンタ
サイクルも
あります
1時間
200円～

お問い合わせは

五頭温泉郷旅館協同組合
新潟県阿賀野市村杉 3946-163

☎0250-61-3003 <http://gozu.jp>

お得な宿泊プラン満載!

五 頭

検索

2泊3日で

ウォーキング天国

五頭温泉郷

Gozu Spa is a paradise of Walker.

おすすめ 散策コース

県民いこいの森コース(往復)

約1時間30分 歩数 約7,400歩 約310kcl

川遊び、テニスコート、バーベキューなどがある公園へ行くことができる。

4.4 km

出湯温泉いにしへの道コース

約1時間 歩数 約5,500歩 約230kcl

五頭温泉郷の開祖弘法大師の時代の旧道。杉林を抜けて、畑の中を行く。茅葺屋根の古民家も見ることができる。

3.3 km

五頭温泉郷縦断コース

約1時間50分 歩数 約9,400歩 約390kcl

村杉温泉、今板温泉、出湯温泉の国道沿いを歩いて、水田の中を戻るコース。

5.6 km

今板温泉 重平山コース

約1時間30分 歩数 約7,400歩 約310kcl

湯本館を起点に軽い山登り感覚でやまびこ通りへ抜ける森の中のコース。

4.4 km

詩の杜やまびこ通りコース

約2時間40分 歩数 約15,000歩 約589kcl

アップダウンのある健脚向けコース。250基あまりの石碑には思い思いの作品が刻まれている。

8.5 km

村杉温泉 森と川コース

約55分 歩数 約4,900歩 約200kcl

手入れされた杉林の中と、広々とした川沿いを歩く、上りと下りのコース。

2.9 km

水田と村杉温泉コース

約45分 歩数 約3,900歩 約160kcl

6月には蛍が舞う水田の中を五頭連峰の山並みを眺めながら平地を歩く。

2.3 km

今板温泉

村杉温泉

出湯温泉

詩の杜 やまびこ通り
車両一方通行区間 [4.2km]

車道進入禁止出口

※歩数は1歩約60センチとして計算しています。
 ※所要時間はあくまでも目安です。歩く速さやコースの楽しみ方により、所要時間は異なります。
 ※交通ルールを守り、安全に歩行をしてください。
 ※ゴミは持ち帰り、ポイ捨てなどは絶対しないでください。

0 500m

↓国道49号線・磐越道安田IC方面

出湯温泉 大石屋旅館 ☎0250-62-3155 清廣館 ☎0250-62-3833 珍生館 ☎0250-62-3726 中喜屋 ☎0250-62-2281 旅館弓月 ☎0250-62-3665 今板温泉 湯本館 ☎0250-66-2321
 村杉温泉 石原館 ☎0250-66-2121 角屋旅館 ☎0250-66-2221 川上屋旅館 ☎0250-66-2141 環翠楼 ☎0250-66-2131 長生館 ☎0250-66-2111 割烹旅館室町 ☎0250-66-2134