

## みどころ

### ①キレイなお花と緑

梅の郷通り・富士見坂通り・水路沿いは木々や沢山の種類のお花が咲いています。春になると桜が咲き誇る桜並木が見られます。ゆっくり歩いて、リフレッシュしませんか？足元は一部未舗装なので滑らないよう気を付けてください。



### ②大牧女体神社

寛永13年建立・棟札が現存していることにより、建立年代が明らかである事この地域に見られる特有建築方法である事から県の有形文化財に指定されています。隣接している公園で一休憩。



### ③清泰寺

武田信玄の娘・見性院の墓があり、埼玉県の旧跡に指定されています。本尊や庚申塔は江戸時代に造られました。他にも多数歴史的価値の高い文化財が清泰寺に保有されています。



## お散歩mapとは?

外出の自粛や、運動施設の営業自粛に伴い身体を動かす機会が減っていませんか?健康を維持するための運動は、厚生労働省からも推奨されています。

いきなりハードな運動は体に悪いですから、気軽にウォーキングから始めましょう。普段通り過ぎていた景色も、歩いてみると新しい発見があるかもしれません。

## お散歩前の準備

出かける前にチェックしましょう!

- 人が多い時間はさけましょう
- 昼間は気温が上がるのでさけましょう
- 歩きやすい靴を選びましょう
- 準備運動を忘れずに!
- 帽子・タオル・飲み物は忘れずに!

メモ



リフォーム

下水道切替工事

塗装工事

メンテナンス工事



GW 休業のお知らせ



4月29日～5月6日まで休業となります  
5月7日より営業となります。

お問い合わせ 株式会社 創研

〒336-0926さいたま市緑区東浦和4-33-14

フリーダイヤル:0120-02-1966

TEL:048-810-1717 FAX:048-810-1718

<https://www.web-soken.co.jp/>

# 健康促進

# お散歩マップ



自然堪能!リフレッシュコース

距離: 3km

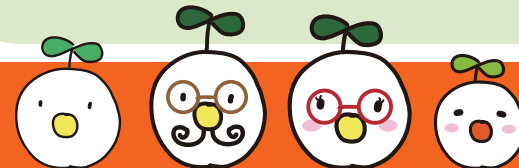
消費エネルギー: 約120Kcal

歩数: 約4200歩

所要時間: 45分

コース概要

創研～大牧～蓮見新田



住まいのご用聞き

# 株式会社 創研