


歩いてみよう さいたま市(大宮)

生活の中で無理なくできること●その2 10分間のはや歩きも効果的

大宮駅周辺ルート 約4.0km(約60分 約180kcal)  バナナ 2.3本分

START 大宮駅 1.7km → 氷川神社 0.3km → 大宮公園 1.3km → 大宮盆栽村
0.7km → 土呂駅 **GOAL**

※このルートのエネルギー消費量は、「健康づくりのための身体活動基準2013」の簡易換算式を用いて体重60kg、時速4kmで算出しています。
※休憩時間、見学時間等は含まれておりません。

このルートは
逆回りもオススメ!
新しい発見が
あるかも?

歩道、日よけ
無し

コラム
**大宮盆栽
美術館**

盆栽の名品、優品をはじめ、盆器や、水石と呼ばれる鑑賞石、盆栽が画面に登場する浮世絵などの絵画作品など、盆栽に関わる各種の歴史・民俗資料等を収集・展示しています。開館は午前9時～午後4時(3月1日～10月31日の期間は午後4時30分まで)。

