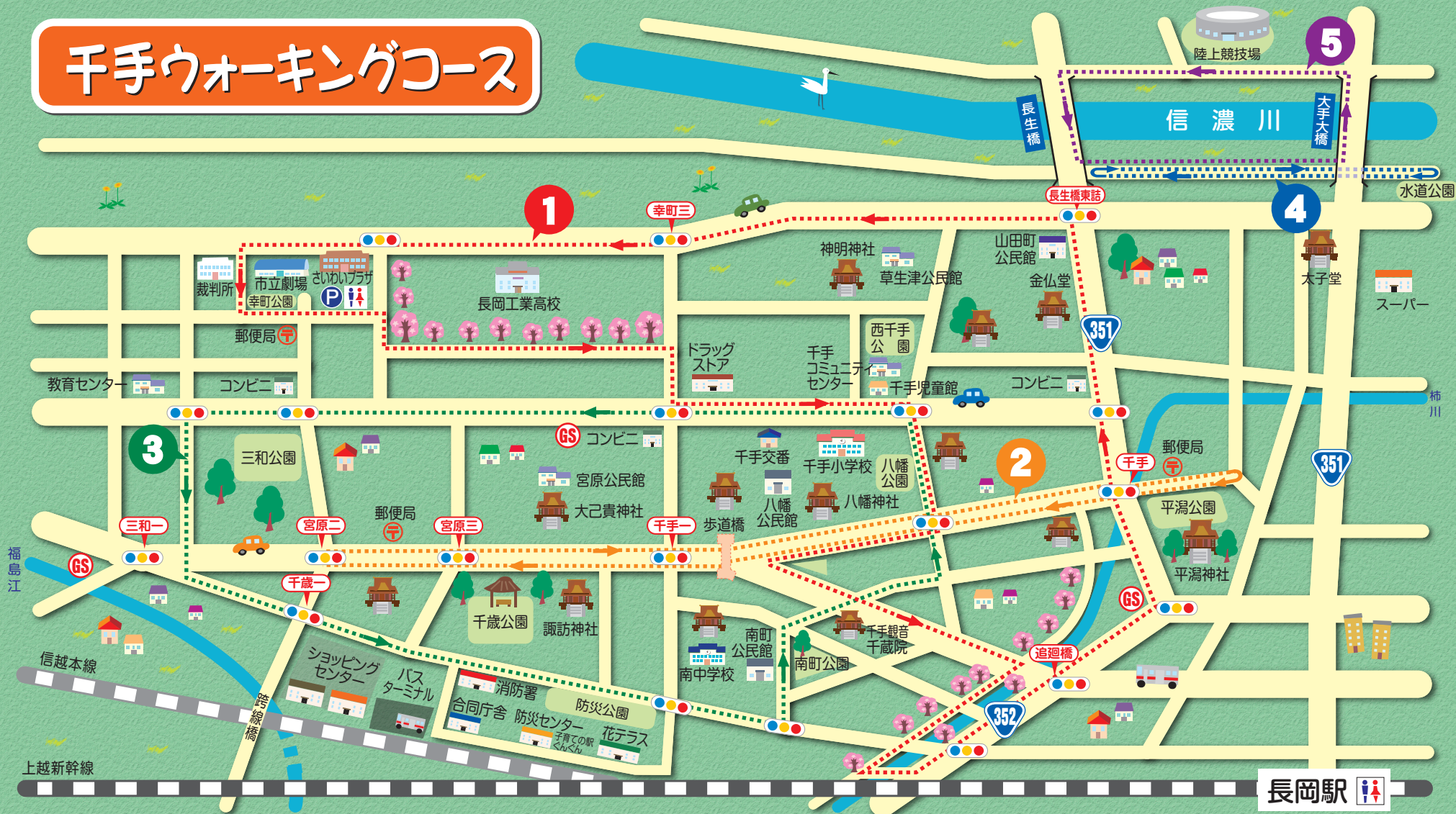


千手ウォーキングコース



長岡駅

① 歴史散策コース	距離: 5.0km	時間: 60分(さっさ)	歩数: 7,400歩	★ 神社や仏閣が多い。春は工業高校や柿川の桜が楽しめるコース。
② 雁木商店街コース	距離: 2.6km	時間: 50分(さっさ)	歩数: 4,900歩	★ 古くからの商店街で、雁木通りを歩くコース。
③ 防災コース	距離: 3.0km	時間: 45分(さっさ)	歩数: 4,980歩	★ 避難場所の南中学校及び防災公園や消防署を巡る防災コース。
④ 水道公園コース	距離: 3.7km	時間: 50分(さっさ)	歩数: 6,340歩	★ 信濃川右岸堤防を水道公園まで歩くコース。四季折々の眺望が最高。
⑤ 信濃川横断コース	距離: 3.4km	時間: 60分(さっさ)	歩数: 5,000歩	★ 信濃川右岸堤防～大手大橋～信濃川左岸堤防～長生橋を回るコース。