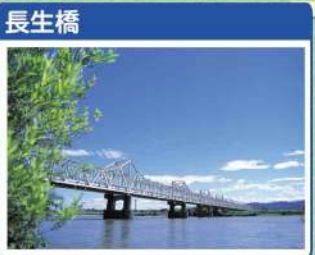


信濃川編コース

- ① 信濃川健歩コース**
 距離: 5.0 km 時間: 約75分(ゆっくり歩き) 歩数: 約7,500歩
 ★まちなかと信濃川をめぐるコース
- ② 信濃川健歩ショートコース**
 距離: 3.3 km 時間: 約50分(ゆっくり歩き) 歩数: 約5,000歩
 ★川の流れの風情を楽しめます
- ③ 歴史を訪ね、心と体 健康コース**
 距離: 5.4 km 時間: 約80分(ゆっくり歩き) 歩数: 約8,000歩
 ★まるで歴史の中を歩いているよう

The map shows the Shinano River flowing through Nagano City. Key landmarks include Nagano University, Nagano City Stadium, and various bridges like Nagano Bridge, Nagano River Bridge, and Nagano Bridge. Three walking routes are highlighted: Route 1 (blue dashed line) starting from Nagano Station and going to the river; Route 2 (orange dashed line) following the river; and Route 3 (purple dashed line) following the river and then through the city.



長岡駅