

群馬県発！群馬県ポールウォーキング協会 認定コース

# 第1回 川原湯温泉

## ポールウォーキングイベント

～ 歩けば、景色も温泉も、もっと好きになる。～

参加募集人数 **50名!**

開催日 2026年 **10月12日** (月・祝日)

集合スタート/ゴール 川原湯温泉 あそびの基地NOA  
(群馬県吾妻郡長野原町大字川原湯 223 番地 5)

受付時間 10:00 ~ 10:30

開会・準備運動 10:30 ~ (コースに分かれて順次スタート)

参加費 **500円/人** (保険料含む)

持ち物 ポール (お持ちの方)、飲み物、帽子、タオル、雨具など  
※ポール無料レンタルあり (数に限りがあります)

昼食 **昼食は各自でご用意ください。**  
※NOAおよび川原湯温泉周辺に飲食店があります。

お申し込み方法 **フリーダイヤル ☎ 0800-700-8960**

集合・解散 現地集合・現地解散 (流れ解散)

公式  
認定コースを  
歩こう!

参加者特典  
笹湯を  
無料で  
ご利用  
いただけます!

笹湯



**3つのコース**から選べる!  
全コースにコーチが同行します。

ハツ場ダム



雨天時の開催について

**小雨決行 / 荒天中止**

※中止の場合のみ、**当日午前7時までに**  
一般社団法人 群馬県ポールウォーキング協会  
ホームページの「お知らせ・NEWS」に掲載します。

コース  
**1**

ショートコース (初級)  
温泉街散策におすすめ!

- 距離: 約 3.0km
- 歩行時間: 約 35 分 (一般成人)
- 所要時間: 約 45~50 分 (高齢者・休憩含む)
- 歩数: 約 3,300 歩

見どころ 温泉街、共同浴場 笹湯 など



おおよその消費カロリー (体重 60kgの場合)

約 **150~200kcal**

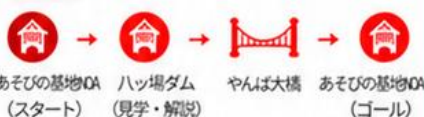
初心者・ゆっくり楽しみたい方向け

コース  
**2**

スタンダードコース  
ダムと絶景を楽しむ人気コース!

- 距離: 約 **5.5 km**
- 歩行時間: 約 70 分 (一般成人)
- 所要時間: 約 80~90 分 (高齢者・休憩含む)
- 歩数: 約 6,500 歩

見どころ ハツ場ダム (見学・展望)



おおよその消費カロリー (体重 60kgの場合)

約 **280~350kcal**

景色を楽しみたい方向け

コース  
**3**

エキスパートコース  
アップダウンも楽しめる健脚向け!

- 距離: 約 5.5km (距離のため、スタンダードより運動強度が高めです)
- 歩行時間: 約 75 分 (一般成人)
- 所要時間: 約 100 分 (高齢者・休憩含む)
- 歩数: 約 6,500 歩

見どころ やんば大橋、道の駅やんばふるさと館、不動の滝など



おおよその消費カロリー (体重 60kgの場合)

約 **300~400kcal**

よりアクティブに歩きたい方に!



ポールウォーキングの健康効果

- ☑ 上半身も使って全身運動!
- ☑ 約20%消費カロリーUP!
- ☑ 姿勢が整い、肩こり・腰痛の予防に効果的!
- ☑ 膝や腰への負担が少なく、安心して歩ける!
- ☑ バランス力・筋力の向上で転倒予防に!

温泉の健康効果

- ☑ 血行促進で疲労回復・冷え改善!
- ☑ 筋肉のこわばりをやわばりリラックス効果!
- ☑ 温泉成分が美肌づくりをサポート!
- ☑ 自律神経を整え、心身のリフレッシュに!



歩いたあとは温泉でスッキリ! 笹湯を無料でご利用いただけます。

主催



一般社団法人  
群馬県ポールウォーキング協会

共催

川原湯温泉リゾート協議会  
(川原湯温泉協会)



ポールウォーキングは、膝や腰への負担が少なく、誰でも安全に楽しめる全身運動です。  
自然と温泉を満喫しながら、心も体もリフレッシュしませんか?