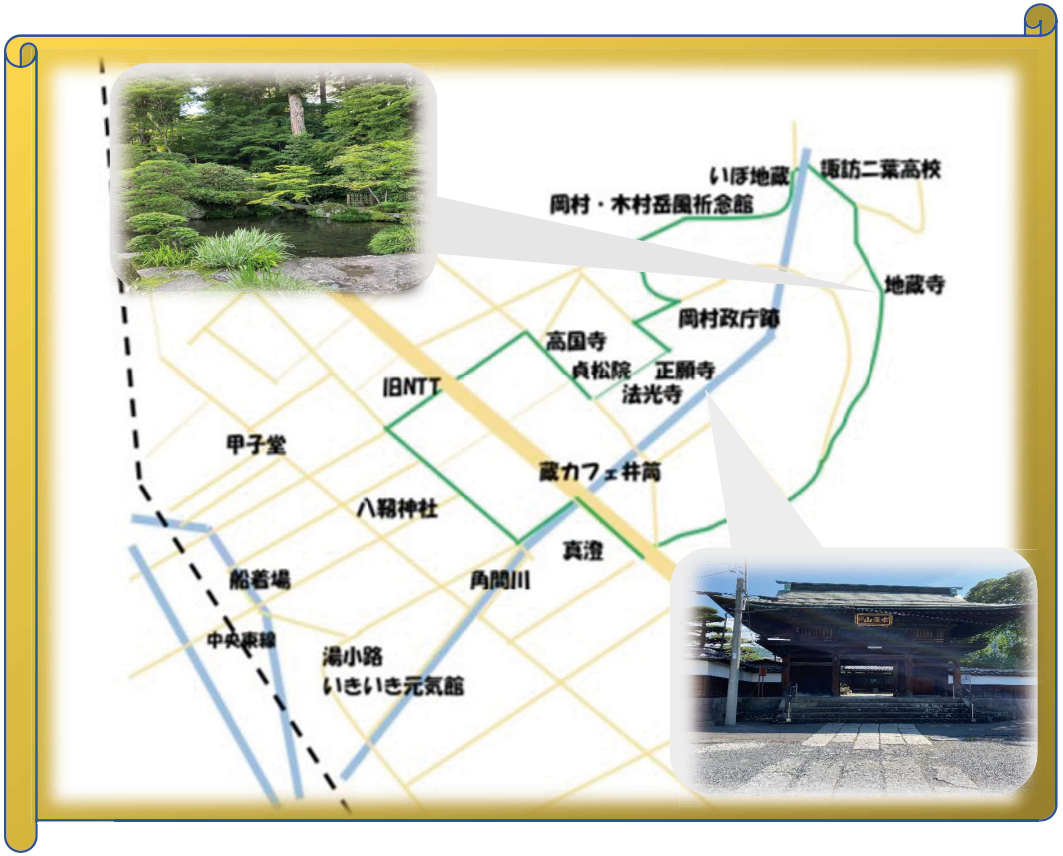


諏訪市散策マップ45分コース

真澄→地蔵寺→いぼ石地蔵
→岡村・木村岳風祈念館→岡村政庁跡
→寺巡り(正願寺、法光寺、貞松院、髙国寺)
→旧NTT(2丁目信号)

※坂道が多く、足腰が丈夫になる！！
フレイル予防にも最適！！

正願寺

松尾芭蕉の『奥の細道』における奥州・北陸の旅に同行した弟子、河合曾良の墓がある。

地蔵寺

日本百名庭園の「池泉鑑賞兼回遊式庭」や、
天然記念物の「清水之飛泉」(滝)がある！
庭園マニア必見

いぼ石地蔵

地蔵前に雨水が溜まる場所があり、そこにイボを浸けると、なんとイボがとれるそうな、、、
そんな言い伝えがある😲
いぼ石は坂の上にあるので見るだけで、、、



真澄

全国的にも世界的にも有名なあの真澄！
あの真澄の酒蔵がある！！ぜひご賞味あれ～

岡村・木村岳風祈念館

写真や書が飾られている。詩吟ファンにはよだれもの！

蔵カフェ井筒

古い土蔵の中にあるカフェ☕
雰囲気がとてもいい👍
シニア大の田中さん曰くコーヒーがおすすめ。

諏訪市お散歩マップ
90分コース
健脚シニアにおすすめコース
それぞれに合わせて目指せ6キロ散歩！



みんなの居場所 ゆめひろ

いつでもどんな時でも老若男女問わず行けば誰かと話せて
安心できる場所！無料でフリーWi-Fi完備！
ケバブ屋や7,8人が座れる縁側などもあり暖かく安心できる

丸平精良軒総本店

鳥ぱんという鳥の形の可愛い饅頭がとても美味しいお店
昔ながらの外観が残っていて地元に長年愛されている

ビオレホール

元染め物工場の名残を残しつつ改修した市民の交流場所
和楽器の演奏会を行ったり中庭には鉄平石のテーブルがあ
り市民が和やかに交流することが出来る

甲子堂

地元の人にも大人気のレトロな和菓子屋さん
シニア大学の田中さんオススメは大福もち！

湯小路いきいき元気館

誰でも入ること出来る総合福祉センター
温泉や卓球、福祉サービスも備えた子供からお年寄り、障
がい者まで多くの人が集まることが出来る施設

カフェと暮らしの雑貨店fumi（ig@_fumi2019）

諏訪に移り住んだ夫婦が経営するセレクト雑貨や
プリンとコーヒーなどがおすすめの落ち着いた雰囲気
元薬局をリノベーションしたカフェ＆雑貨店☕☕