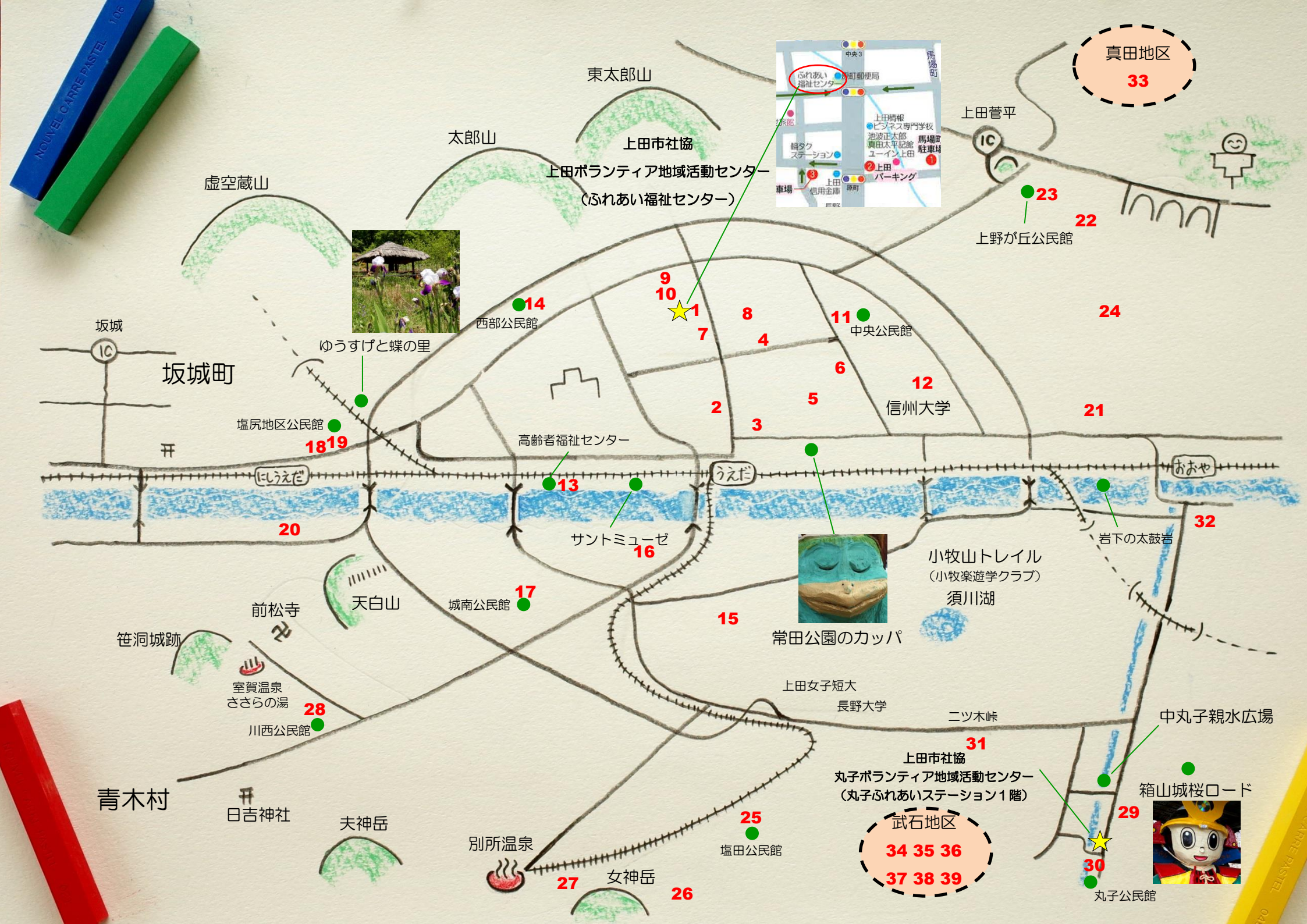
真田地区
33
東太郎山
太郎山
虚空蔵山
上田市社協
上田ボランティア地域活動センター
（ふれあい福祉センター）
上田菅平
IC
23
22
上野が丘公民館
24
9
10
1
8
7
4
11
中央公民館
6
12
信州大学
5
2
3
21
14
西部公民館
坂城
IC
坂城町
ゆうすげと蝶の里
塩尻地区公民館
18
19
高齢者福祉センター
13
にしうえだ
うえだ
おおや
20
サントミューゼ
16
32
岩下の太鼓岩
小牧山トレイル
（小牧楽遊学クラブ）
須川湖
常田公園のカッパ
15
17
城南公民館
天白山
前松寺
笹洞城跡
室賀温泉
ささらの湯
28
川西公民館
上田女子短大
長野大学
二ツ木峠
31
上田市社協
丸子ボランティア地域活動センター
（丸子ふれあいステーション１階）
中丸子親水広場
箱山城桜ロード
29
武石地区
34 35 36
37 38 39
30
丸子公民館
青木村
日吉神社
夫神岳
別所温泉
25
塩田公民館
27
女神岳
26