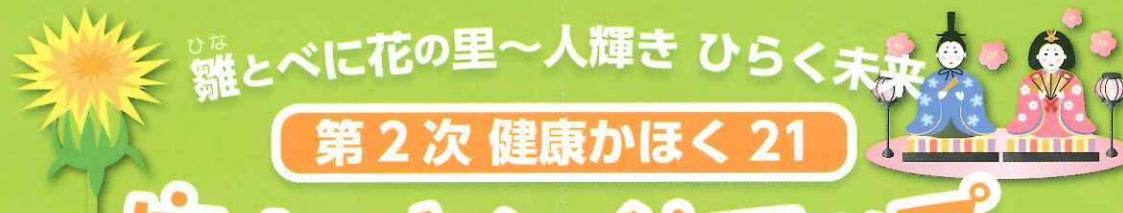


このマップは
「第2次健康かほく21行動計画」
の推進の一環で作成しています



消費エネルギーの目安

50歳女性、体重50kgの人が
急ぎ足(95m/分)で歩いた
場合を算出しています。

第2次 健康かほく21

ウォーキングマップ

1. 北谷地 4.7km

岩木観音アップダウンコース

- 北谷地構造改善センター → ① 弥勒院 →
② 弥勒堂 → ③ 弥勒寺の追分石 →
④ 岩木観音堂・慈眼院 → 山口 →
⑤ 岩木熊野神社 → ⑥ 岩松院 →
⑦ 四ツ塚と堤 → 北谷地構造改善センター

※エネルギー消費量 123kcal



山口 笹本 岩木 法師

3. 谷地 4.7km

最上川河川敷コース

- ① 吉野公民館 → 舞台 → ② 最上川河川敷 →
③ 荒小屋多目的広場 → ④ 荒小屋公民館 →
⑤ 吉野農村公園 → 吉野公民館

※エネルギー消費量 123kcal



2. 谷地～沢畑 5.0km

べに花ロマン街道コース

- サハトベニ花 → べに花ロマン街道 → 西部小学校 →
① 紅花資料館 → 石畳道 → ② 金谷庵 → ③ 八景園 →
弥勒寺の追分石 → 弥勒堂 → 弥勒院 → サハトベニ花

※エネルギー消費量 133kcal



山口 笹本 岩木 法師
弥勒寺 北谷地 構造改善センター

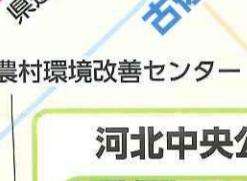
吉田 347 改め

4. 西里 4.3km

田園散策コース

- 農村環境改善センター → 国道287号横断 →
県道湯野沢寒河江線 → ① 光明院跡碑 →
② 三宝荒神社 → ③ 舟つなぎ石 → ④ 下馬坂前 →
国道287号横断 → ⑤ 稲荷神社 → ⑥ 永昌寺 →
農村環境改善センター

※エネルギー消費量 113kcal



河北中央公園内を歩こう！

公園内はウォーキングコースが整備されています。

1周800m (約10分)

歩数が約1,000歩になる
ので第2次健康かほく21の
目標「健康的のために多く歩
こう」達成のために大いに
利用しましょう！



ノルディックウォーキングは上半身を使うため、
通常のウォーキングと比べ、エネルギー消費量が
20%ほど上昇します。

ノルディック ウォーキングの 歩き方

1 姿勢 背筋を伸ばし、視線は落とさず
前方に向けます。

2 腕のスイング
腕は前後にバランスよく
大きくスイングします。
肩はリラックスし、腕の
スイングの基点となります。
自然に前後へ肩の
ラインが回るようになります。

3 ポールを突く
ポールは前後の両足の間、
斜め後方に傾いた角度で
突きます。

4 ポールを後方へ
押し切る
ポールは強く握らず指で
支える程度に、斜め後方
に押し出します。

5 足の振り上げ・蹴り
足はかかとから地面に接地し、足指で地面を
自然に押しつけるように蹴ります。

ポールは強く握らず指で
支える程度に、斜め後方
に押し出します。



6. 畑中 3.9km

槇川周辺散策コース

- ① 元気づくりいきいき広場 → ② 健康の森 → ③ ひいの里 →
槇川 → ④ めだか本校舎 → ⑤ 元泉農村公園 → ⑥ 槇川親水交流館 →
槇川 → ひいの里 → 健康の森 → 元気づくりいきいき広場

※エネルギー消費量 103kcal



7. 溝延 4.3km

大ケヤキと桜づつみコース

- 溝延研修センター → 溝延郵便局 →
11区公民館 → ① 桜づつみ → 溝延橋 →
② 市神 → ③ 八幡神社大ケヤキ →
④ 城趾公園 → 県道溝延河原線 → ⑤ 休石
→ 溝延研修センター

※エネルギー消費量 113kcal



問い合わせ

河北町役場 健康福祉課 電話：73-2111

ホームページ <http://www.town.kahoku.yamagata.jp/>

第2次健康かほく21目標

「健康のために多く歩こう」