このマップは
「第３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。

第３次 健康かほく 21
ウォーキングマップ

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。

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➡❶弥勒院➡❷弥勒堂➡❸弥勒寺の追分石➡❹岩木観音堂・慈眼院➡山口➡❺岩木熊野神社➡❻岩松院➡❺四ツ塚と堤➡北谷地構造改善センター

※エネルギー消費量 123kcal

❹岩木観音堂

2. 谷地～沢畑 5.0km
べに花ロマン街道コース

サハトべに花➡べに花ロマン街道➡西部小学校➡❶紅花資料館➡石畳道➡❷金谷庵➡❸八景園➡弥勒寺の追分石➡弥勒堂➡弥勒院➡サハトべに花

※エネルギー消費量 133kcal

❶紅花資料館

3. 谷地 4.7km
最上川河川敷コース

❶吉野公民館➡舞台➡❷最上川河川敷➡❸荒小屋多目的広場➡❹荒小屋公民館➡❺吉野農村公園➡吉野公民館

※エネルギー消費量 123kcal

べに花ロマン街道

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号線横断➡県道湯野沢寒河江線➡❶光明院跡碑➡❷三宝荒神社➡❸舟つなぎ石➡❹下馬坂前➡国道287号横断➡❺稲荷神社➡❻永昌寺➡農村環境改善センター

※エネルギー消費量 113kcal

❷三宝荒神社

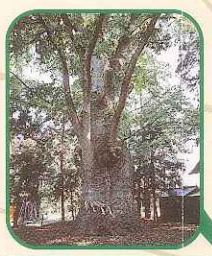
河北中央公園を歩こう！

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３次健康かほく21の目標「健康のために今より10分多く歩こう」達成のために大いに利用しましょう！

5. 畑中 3.9km
槙川周辺散策コース

❶元気づくりいきいき広場➡❷健康の森➡❸ひいなの里➡槙川➡❹めだか本校舎➡❺元泉農村公園➡❻槙川親水交流館➡槙川➡ひいなの里➡健康の森➡元気づくりいきいき広場

※エネルギー消費量 103kcal



❸八幡神社大ケヤキ

❶桜づつみ

6. 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➡❶桜づつみ➡溝延橋➡❷市神➡❸八幡神社大ケヤキ➡❹城址公園➡県道溝延河原線➡❺休石➡溝延研修センター

※エネルギー消費量 113kcal

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 腕のスウィング
腕は前後にバランスよく大きくスウィングします。肩はリラックスし、腕のスウィ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。

第３次健康かほく21目標
「健康のために今より10分多く歩こう」

問い合わせ
河北町役場 健康福祉課
電話：７３－２１１１