

## ★江戸から昭和まで史跡盛り沢山コース★

地図番号	見どころ・休憩場所	距離	男性			女性		
			時間	歩数	運動量	時間	歩数	運動量
1	保健福祉センターどんぐり(出発地)	START	*	*	*	*	*	*
2	明治潜穴穴尻	0.4km	5分	530歩	21kcal	6分	570歩	17kcal
3	東宮殿下一分間停車記念碑	0.7km	8分	930歩	34kcal	11分	1000歩	32kcal
4	ずり出し穴	0.6km	7分	800歩	30kcal	9分	860歩	26kcal
5 6	蒜沢阿弥陀堂・おまん地蔵 根廻児童公園・後根廻支館	0.4km	5分	530歩	21kcal	6分	570歩	17kcal
7	根廻トンネル	0.5km	6分	670歩	26kcal	7分	720歩	20kcal
8 9	品井沼干拓資料館 元禄潜穴穴頭・山神様	1.4km	17分	1870歩	73kcal	21分	2000歩	61kcal
11 12	どんぐりころころの碑 松島第五小学校・松島第五幼稚園	0.6km	7分	800歩	30kcal	9分	860歩	26kcal
13	品井沼農村環境改善センター (到着地)	0.4km	5分	530歩	21kcal	6分	570歩	17kcal
出発地から到着地までの総計		5.0km	60分	6660歩	256kcal	75分	7150歩	216kcal

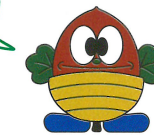
## ★昔の集落へタイムスリップコース★

地図番号	見どころ・休憩場所	距離	男性			女性		
			時間	歩数	運動量	時間	歩数	運動量
17 18	上竹谷生活センター(出発地) 飢餓供養塔・古峯大神	START	*	*	*	*	*	*
19 20	片町庚申塔 鱒沼馬頭観音	0.8km	10分	1070歩	43kcal	12分	1140歩	35kcal
21	宮田前阿弥陀堂	0.7km	8分	930歩	34kcal	11分	1000歩	32kcal
22	後小泉サブセンター	0.6km	7分	800歩	30kcal	9分	860歩	26kcal
23 24	北小泉・下竹谷地区コミュニティセンター 東部地域交流センター(中間地)	1.9km	25分	2530歩	107kcal	28分	2720歩	81kcal
出発地から中間地までの合計		4.0km	50分	5330歩	214kcal	60分	5720歩	174kcal
24 23	東部地域交流センター(中間地) 北小泉・下竹谷地区コミュニティセンター	START	*	*	*	*	*	*
25	竹谷簡易郵便局	0.3km	3分	400歩	13kcal	4分	430歩	12kcal
26	中オサブセンター	0.4km	5分	530歩	21kcal	6分	570歩	17kcal
30	藤ノ巻虚空蔵尊	1.0km	12分	1330歩	51kcal	15分	1430歩	43kcal
32 33 34	萱倉支館 庚申塔・萱倉不動尊	1.2km	15分	1600歩	64kcal	18分	1720歩	52kcal
35	二子屋浄水場	0.6km	7分	800歩	30kcal	9分	860歩	26kcal
37	弥勒神社(到着地)	1.5km	18分	2000歩	77kcal	23分	2140歩	66kcal
中間地から到着地までの合計		5.0km	60分	6660歩	256kcal	75分	7150歩	216kcal
出発地から到着地までの総計		9.0km	110分	11990歩	470kcal	135分	12870歩	390kcal

## ★品井沼干拓の歴史入門コース★

地図番号	見どころ・休憩場所	距離	男性			女性		
			時間	歩数	運動量	時間	歩数	運動量
38	品井沼干拓記念碑(古萬傳) (出発地)	START	*	*	*	*	*	*
39	吉田川サイフォン	2.2km	27分	2930歩	116kcal	33分	3140歩	95kcal
40	大友橋	0.8km	10分	1070歩	43kcal	12分	1140歩	35kcal
45 44 46	八幡社・上幡谷生活センター たらっぼ地蔵	1.5km	18分	2000歩	77kcal	23分	2140歩	66kcal
47	明治潜穴穴頭 明治潜穴工事作業員供養碑	0.8km	10分	1070歩	43kcal	12分	1140歩	35kcal
48	猿田彦神社	1.8km	23分	2400歩	99kcal	27分	2570歩	78kcal
49	野外活動センター(到着地)	0.2km	2分	270歩	9kcal	3分	290歩	9kcal
出発地から到着地までの総計		7.2km	90分	9740歩	387kcal	110分	10420歩	318kcal

ウォーキングの目安にしてね!



ここでは、体重は……男性 70kg 女性 55kg  
 歩幅は……男性 75cm 女性 70cm  
 歩行速度は…男性 5km/h 女性 4km/h(普通歩行)  
 運動強度は…男性 3.5メッツ(METS) 女性 3メッツ(METS)  
 運動量は……体重(kg)×運動強度(METS)×時間(h)×1.05  
 時間は……見学、休憩などに要する時間は含まれていません

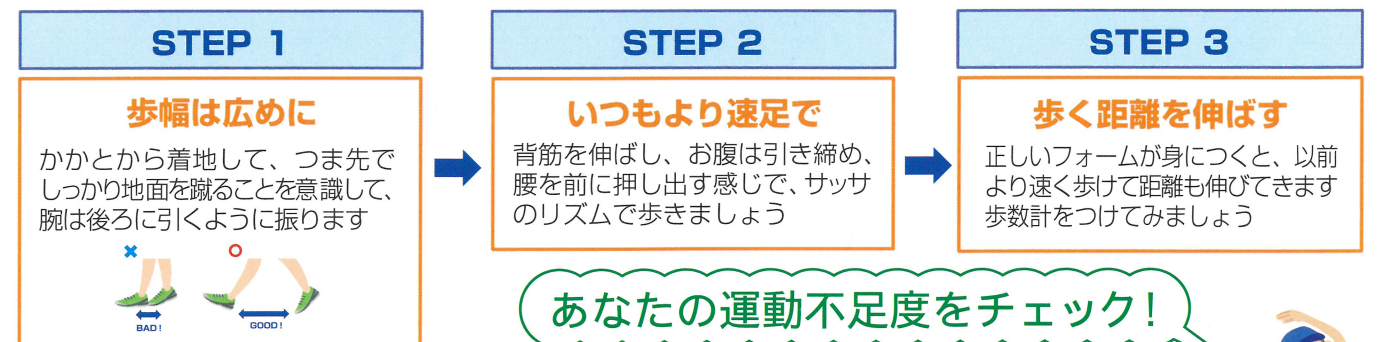
を基準に算出しています

## 健康づくりは **プラス10** から始めましょう!

ウォーキングは、いつでも手軽にできて、体への負担が少なく、効果的な有酸素運動です。散歩や買い物、通勤など日常生活の中で、今より**+10分**からはじめてみませんか?  
**“10分で1000歩”**を目安にして、リズムカルに歩きましょう!



## ウォーキングを効果的な運動にするための3ステップ



## あなたの運動不足度をチェック!

- ☑ 歩くことが嫌で、つい乗物を利用する
- ☑ 急いで歩いたり、階段を上がるとすぐに息が切れる
- ☑ 歩く速度が同年代の人と比べて遅い
- ☑ 長時間歩いたり、立っていたりすると膝や腰が痛くなる
- ☑ 仕事や家事で、立っているより座っていることが多い
- ☑ 背もたれや肘掛など支えが欲しい
- ☑ 前日の疲れがとれない



自分の足に合ったシューズ選びも大切なポイントです!

