実りの秋、健康の秋

きくがわ健康歩こうマップ

ウォーキングしてみませんか？

市では、皆さんが住み慣れた地域で健康で長く楽しく暮らし続けるために、ウォーキングコース「きくがわ健康歩こうマップ」を作成しています。市内の自然や街並み、観光名所を楽しめるコースを紹介しているほか、ウォーキングの効果や日常で歩数を増やすコツなども掲載しています。
今年度、市民からウォーキングコースを募集し、新たな２コースを決定しました。健康づくりの一環として「きくがわ健康歩こうマップ」を活用ください。

問 健康づくり課健康増進係（プラザけやき内☎37-1175）

Newコース

プラザけやき発着 ぶらり潮海寺探訪コース

＜コース考案＞
アプロス菊川

コースのポイント

ゆるやかな坂があり、仁王門（におうもん）や神社など潮海寺の歴史に触れながら歩くことができます。春には仁王門の桜も綺麗に咲き、季節を楽しめるコースとなっています。コースの途中には、新幹線が見えるスポットがありますので、山間を颯爽と走り抜ける新幹線を見ながら、元気よく歩きましょう。

全長 およそ４キロ

所要時間 １時間前後、およそ6,000歩

消費カロリー およそ200キロカロリー

Check!

コースを歩く様子の動画を公開中▲

コースのPDFデータはこちら▲

Newコース

内田地区センター発着 のんびり内田さんぽコース

＜コース考案＞
ひよこ会

コースのポイント

見晴らしが良く、豊かな自然を一望できるコースです。天気が良ければ、壮大で美しい富士山が見えるかもしれません。応声教院（おうしょうきょういん）や洞月院（どうげついん）といった寺院も見どころとして楽しめます。コース終盤は、川沿いをのんびり歩きましょう。

全長 およそ５キロ

所要時間 １時間10分前後、およそ7,000歩

消費カロリー およそ250キロカロリー

Check!

コースを歩く様子の動画を公開中▲

コースのPDFデータはこちら▲

マップ配布場所

市役所本庁舎（１階税務課前）、プラザけやき、中央公民館、各地区センター、菊川文庫、小笠図書館

※市ホームページ（右記）に今回紹介したコース以外も掲載していますのでご覧ください。