



ヘルスロードで健康づくり①



茨城県では、ヘルスロード349コース（平成30年3月末）を指定しています。ヘルスロードとは、子供から高齢者、^{しょうがい}障害のある方も安心して歩け、新たな発見と健康増進にチャレンジできるウォーキングコースです。県立健康プラザのホームページでは、ウォーキングカードやウォーキングのポイントを紹介していますので、ぜひご活用ください。

本市内には、10コースのヘルスロードがあります。下図の常陸大宮駅周辺散歩コースは、常陸大宮駅をスタートし、図書館で折り返し、常陸大宮駅に戻ります。このコースには、今年3月に新たに中富ポケットパークが設置されました。ウォーキングや散歩などの休憩ベンチとしてご利用ください。

コース名	常陸大宮駅周辺散歩コース		
延長	3.8Km	所要時間	1時間10分
歩数	5544歩	消費カロリー	男性227kcal 女性187kcal

出典：茨城県ホームページ