



ヘルスロードで健康づくり②



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}障碍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。第2回目は、桜つづみコースです。四季折々の草花を楽しみながらのんびり歩いてみてはいかがでしょうか。

コース名	桜つづみコース		
延長	2.6Km	所要時間	30分
歩数	4269歩	消費カロリー	男性104kcal 女性86kcal

