



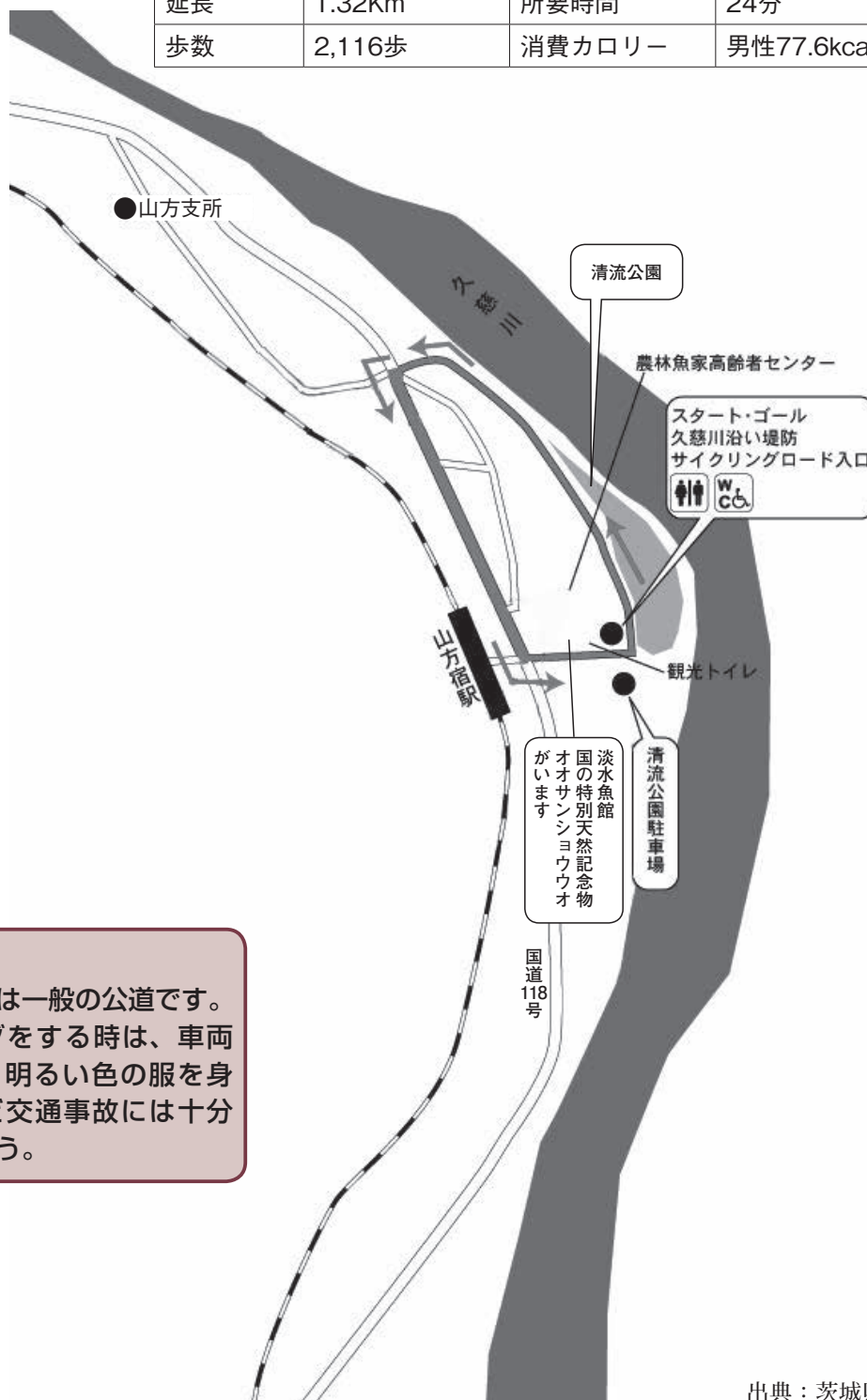
# ヘルスロードで健康づくり③



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、<sup>しょうがい</sup>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。第3回目は、神奉地公園から久慈川せせらぎコースです。

コース名	神奉地公園から久慈川せせらぎコース		
延長	1.32Km	所要時間	24分
歩数	2,116歩	消費カロリー	男性77.6kcal 女性63.9kcal



**<注意事項>**  
ヘルスロードは一般の公道です。ウォーキングをする時は、車両に気をつけ、明るい色の服を身につけるなど交通事故には十分注意しましょう。

出典：茨城県ホームページ