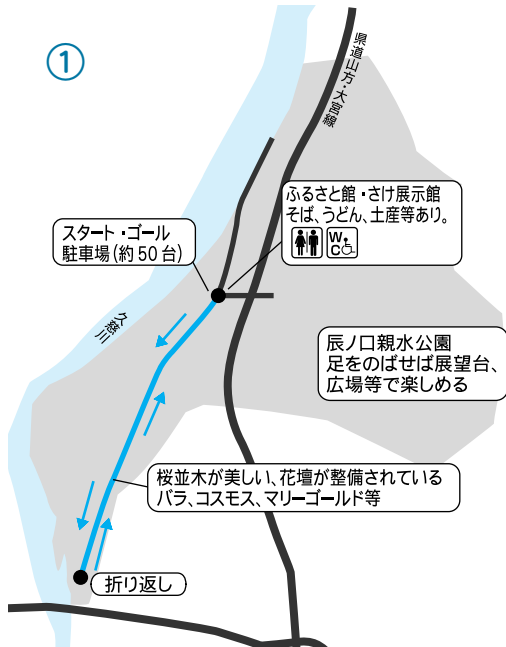


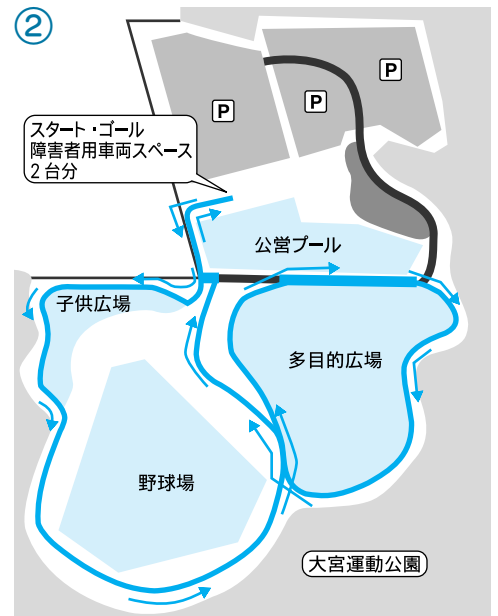
心いきいき からだ元気 ヘルスロード編

段々と肌寒くなってくると、何かと屋内にこもりがち。しかし、市内には豊かな自然がいたるところにあります。また、茨城県では、身近なところを歩いて、楽しく健康増進ができるヘルスロードの整備を進めています。素晴らしい自然を楽しみながら、体も心もリフレッシュさせましょう。

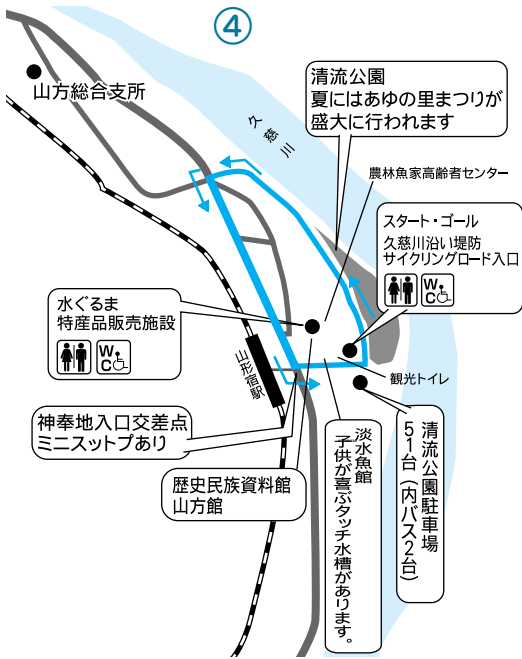


①	コース名	桜つつみコース	
	コースの特徴	桜堤ぞいのコースが整備され、四季折々の草花を愛でながら歩くことができます。	
	延長	2.6km	所要時間 30分
	歩数	4,269歩	
	消費カロリー	男性104k cal / 女性86K cal	

②	コース名	大宮運動公園コース	
	コースの特徴	森林に囲まれた静かな台地につくられた運動公園の中に設立。奥久慈の山並みを遠くに望めます。	
	延長	1.39km	所要時間 20分
	歩数	1,767歩	
	消費カロリー	男性65k cal / 女性53K cal	

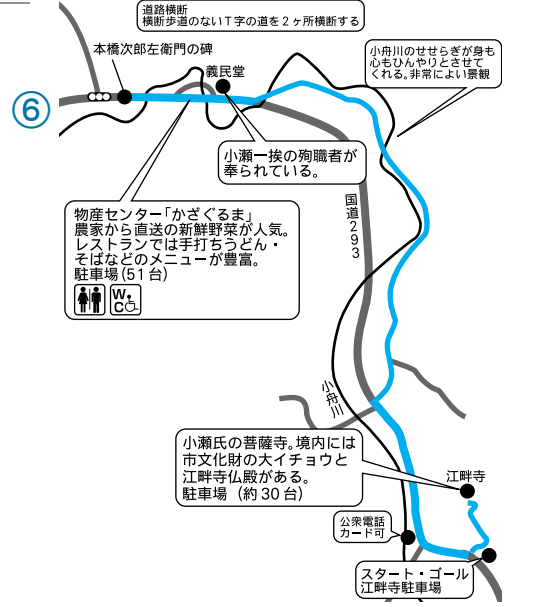
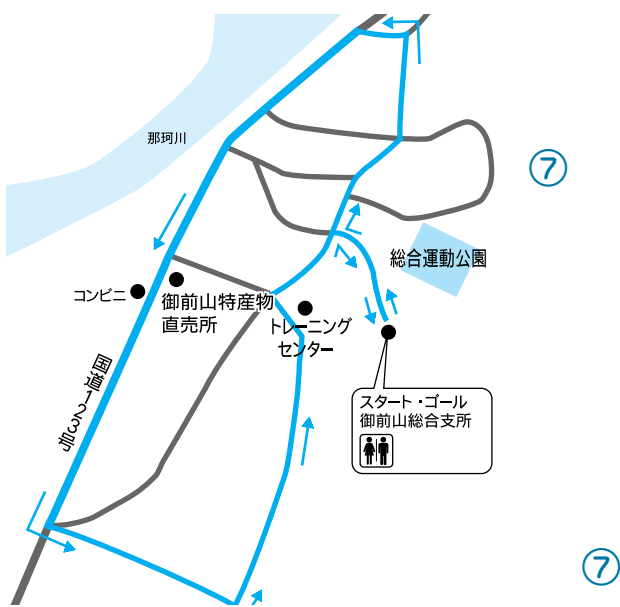
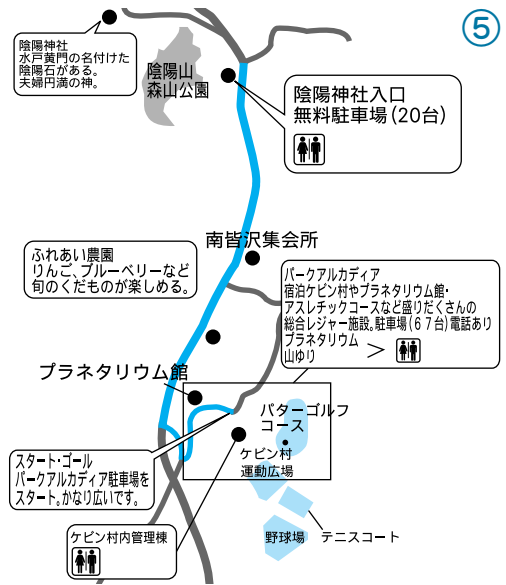


③	コース名	自然散策コース	
	コースの特徴	緑豊かな自然の中をのんびりと、周囲の自然、風景を楽しみながら散策できます。	
	延長	3.45km	所要時間 1時間10分
	歩数	5,562歩	
	消費カロリー	男性226k cal / 女性187K cal	



④	コース名	水ぐるまから久慈川せせらぎコース	
	コースの特徴	久慈川沿いを通るコースです。広大な流れにのって堤防を歩けば、心が洗われます。清流公園でのんびりするのもいいですね。	
	延長	1.32km	所要時間 24分
	歩数	2,116歩	
	消費カロリー	男性77.6 kcal / 女性63.9 kcal	

⑤	コース名	パークアルカディア～陰陽山入口コース	
	コースの特徴	集合施設パークアルカディアからスタートし、小鳥のさえずりの中を散策するコース。約1時間、往復したら食事、森林浴、プラネタリウムと、思い思いに楽しめます。	
	延長	2.84km	所要時間 50分
	歩数	4,449歩	
	消費カロリー	男性161 kcal / 女性133 kcal	



⑦	コース名	那珂川の夕映えコース	
	コースの特徴	御前山総合支所近くの平坦なコース。那珂川沿い国道から見える夕陽は、それはそれは美しい。	
	延長	3.74km	所要時間 50分
	歩数	5,500歩	
	消費カロリー	男性162 kcal / 女性133 kcal	

⑥	コース名	緒川十景の小瀬城跡～物産センターかざぐるまコース	
	コースの特徴	緒川の清流の音を聞きながら静かな山あいを歩くコース。	
	延長	6.16km	所要時間 1時間30分
	歩数	10,317歩	
	消費カロリー	男性291 kcal / 女性240 kcal	

※所要時間や歩数・消費カロリーはめやすです。