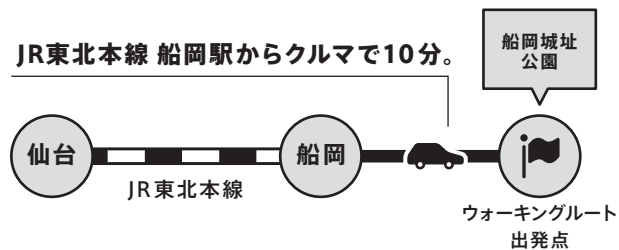


ウォーキングルート出発点までのアクセス



毎日少しの心がけ!



あと、1日15分、
1,500歩 歩く!

15分で変わる!! スマートな自分を…

スマートみやぎ健民会議

スマートみやぎ健民会議は、宮城県に住むみなさんの健康づくりを後押しするための組織。
平成28年2月、宮城県が企業・保険者・医療関係団体等と手をつなぎ設立しました。

スマートみやぎ健民会議事務局（宮城県保健福祉部健康推進課）
〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町 3-8-1
Tel: 022-211-2623 Fax: 022-211-2697 Email: kensui-k@pref.miyagi.lg.jp
<http://www.pref.miyagi.jp/site/sumart01/>



宮城県



歩くことから
はじめよう
スマートな
生き方

MIYAGI
WALKING MAP

みやぎウォーキングマップ

柴田町版



スマートみやぎ健民会議

©宮城県・旭プロダクション

WALKING ROUTE

※船岡城址公園頂上までは、スロープカーの利用も可能(有料)

船岡城址公園コース1

START!

公園頂上 船岡平和観音像

172m 約3分
消費カロリー 約9kcal

コミュニティガーデン「花の丘柴田」

258m 約4分
消費カロリー 約12kcal

梅林の小道

409m 約7分
消費カロリー 約21kcal

GOAL!

観光物産交流館さくらの里

船岡城址公園コース2

START!

観光物産交流館さくらの里

307m 約5分
消費カロリー 約15kcal

縦ノ木は残った展望デッキ

454m 約7分
消費カロリー 約21kcal

GOAL!

観光物産交流館さくらの里

所要時間と消費エネルギーの目安

体重60kgの人が10分の歩行による消費エネルギーは30kcal。

※歩行時のエネルギー消費量を求めるためのアメリカスポーツ医学協会が提示する式によって、時速4km、歩幅70cmの場合。(厚生労働省「健康日本21」ウェブサイト)

白石川

白石川堤

JR船岡駅

JR東北本線

POINT!

船岡城址公園は1,000本を超える桜をはじめ、年間を通して花を楽しみながらウォーキングができる「花のまち柴田」のシンボルです。公園内にはいくつかの散策路が整備されていますので、コンディションに合わせて「あと15分!」歩きましょう。

●船岡城址公園コース1

船岡平和観音像が建つ公園頂上からは、穏やかな曲線を描く白石川沿いの桜並木、晴れた日には遠く太平洋を望むことができます。コミュニティガーデン「花の丘柴田」では、一年中絶えることなく四季折々の花を楽しむことができます。紅梅、白梅が咲き揃う梅林を緩やかに下るコースとレンギョウやロウバイが咲くコースどちらかを選び(コース紹介では梅林)、観光物産交流館さくらの里に向かいます。

※船岡城址公園頂上までは、スロープカーの利用も可能(有料)

●船岡城址公園コース2

初夏には約3,000株のあじさい、秋は約17万本の曼珠沙華(彼岸花)を楽しむことができます。縦ノ木は残った展望デッキからは、隣町にかけて約8km続く白石川堤一目千本桜や蔵王連峰を見渡すことができます。



はなみちゃん

