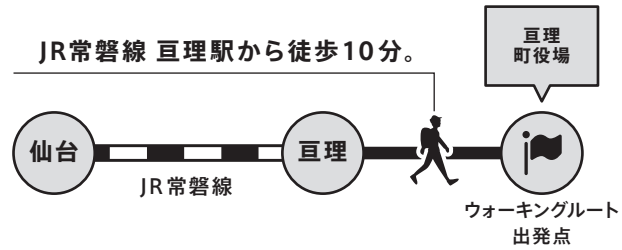


ウォーキングルート出発点までのアクセス



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…

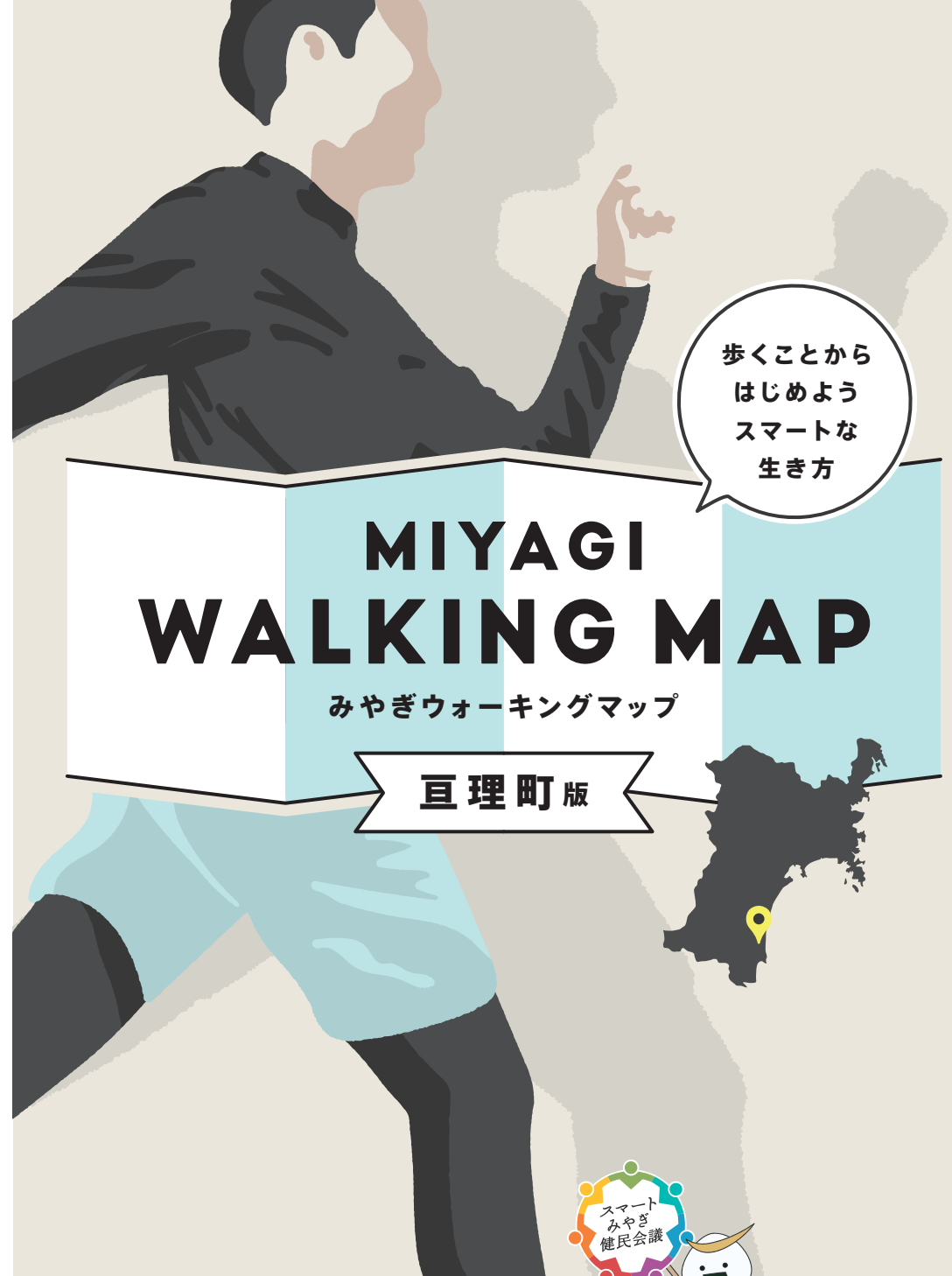
スマートみやぎ健民会議

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



MIYAGI
WALKING MAP

みやぎウォーキングマップ

亶理町版



スマートみやぎ健民会議

©宮城県・旭プロダクション

WALKING ROUTE

亘理町コース



START!

亘理町役場

415m 約6分
消費カロリー 約18kcal

亘理神社

790m 約12分
消費カロリー 約36kcal

称名寺

GOAL!

コースの注意事項について

亘理神社から称名寺に向かう道路は、途中から歩道がありませんので、車にご注意ください。

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)

WATARI WALKING MAP



WALKING MAP



HIGHLIGHTS

1



亘理神社

亘理の礎を築いた伊達成実の功績を伝えるために建立されました。

POINT!

亘理町は、伊達政宗の従兄弟・伊達成実が治めた時代に城下町として発展しました。このコース周辺には、郷土資料館、亘理神社、大雄寺などがあり、亘理町の歴史に触れることができます。特にゴール地点となる称名寺は、国の天然記念物で推定樹齢700年を超えるシノキがあり、観光スポットとしても有名。また、直線で迷わず歩けるのもこのコースの特徴です。

ウォーキングルートはここ!



わたりん