

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…

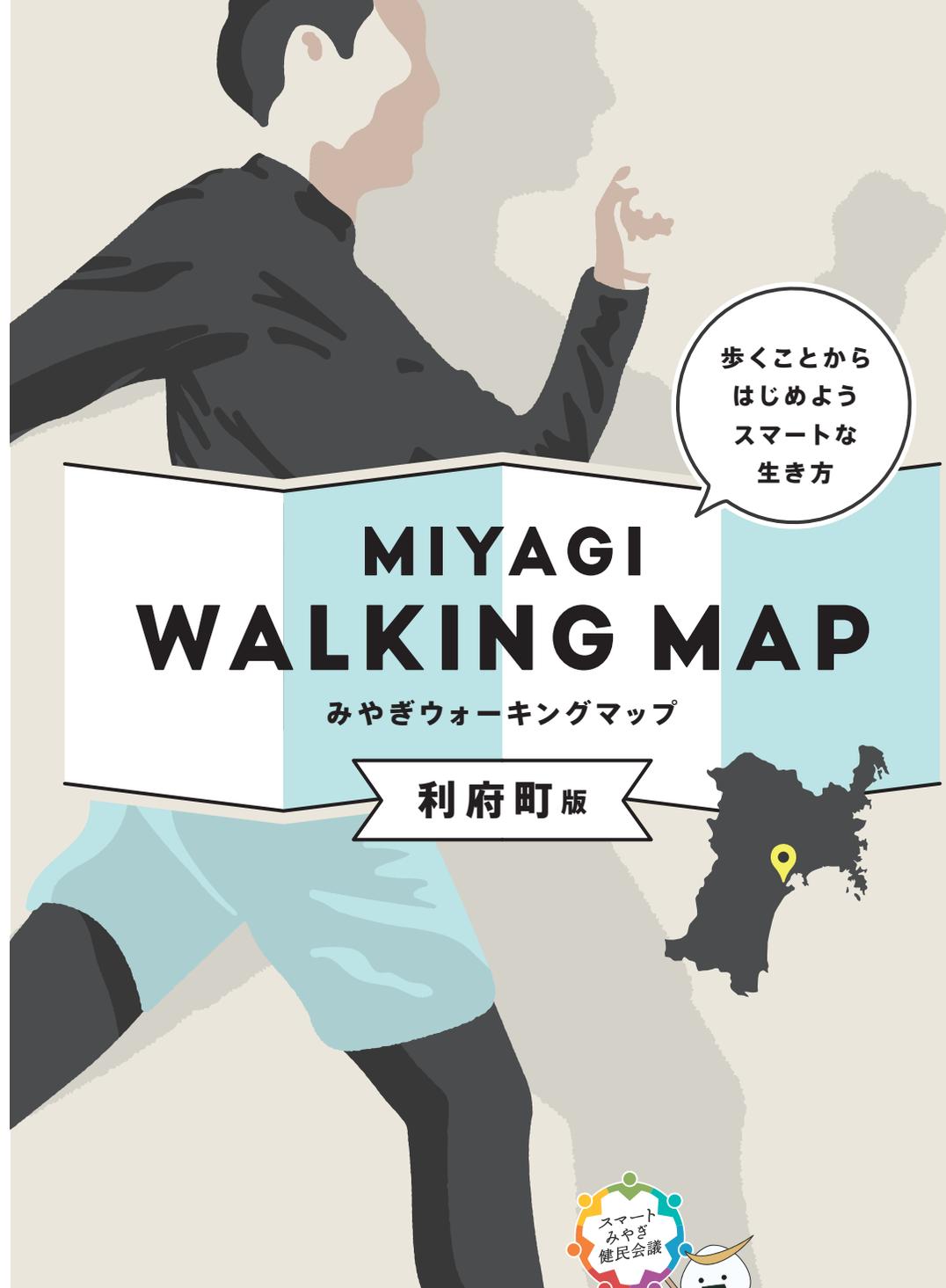
スマートみやぎ健民会議

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

利府町版



スマートみやぎ健民会議

©宮城県・旭プロダクション

WALKING ROUTE

鼻取地蔵コース



START!

JR東北本線 利府駅

450m 約7分
消費カロリー 約21kcal

郷土資料館

165m 約3分
消費カロリー 約9kcal

鼻取地蔵

GOAL!

コースの注意事項について

- ・鼻取地蔵を参拝する際は、私有地を通るため一言挨拶をしてから通るをお願いします。
- ・鼻取地蔵周辺の道は狭いため、車通りに注意が必要です。

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)

HIGHLIGHTS

1



郷土資料館

2



鼻取地蔵

POINT!

通過点となる郷土資料館には、町内の遺跡から出土した考古資料が常設展示されており、利府町の歴史を知ることができる場所。ゴールとなる鼻取地蔵(はなとりじぞう)は、人手が足りない時にお願ひすると、思いがけない人が手伝いに来てくれるといわれ、地元でも愛される地蔵。観光を楽しみながら歩けるコースです。



十符の里の妖精 リーフちゃん



RIFU
WALKING
MAP