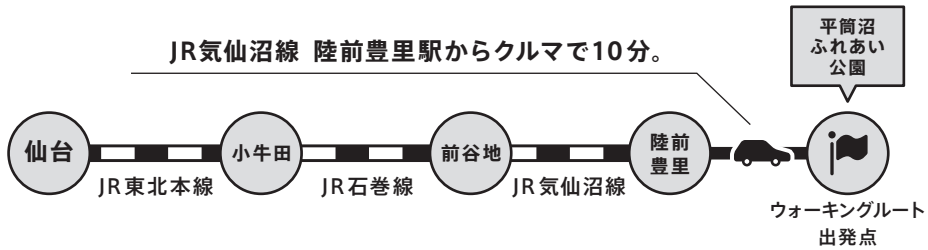


ウォーキングルート出発点までのアクセス



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

登米市版

歩くことから
はじめよう
スマートな
生き方



スマートみやぎ健民会議

©宮城県・旭プロダクション

WALKING ROUTE

至 米山

平筒沼ふれあい公園 ふれあい橋コース



START!

平筒沼駐車場

1,500m 約23分

消費カロリー 約69kcal

ふれあい橋

GOAL!

平筒沼一周コース



START!

平筒沼駐車場

3,776m 約57分

消費カロリー 約171kcal

平筒沼駐車場

GOAL!

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)



TOME

WALKING MAP



HIGHLIGHTS

1



平筒沼

ヘラブナ釣りの名所。県内外から多くの釣り人が訪れます。

2



平筒沼農村文化自然学習館

豊里町の貴重な民俗文化財が常設展示されています。

POINT!

春は桜、夏はハス、秋は紅葉、冬はハクチョウなどの渡り鳥が見られ、四季折々の美しい風景を楽しみながら歩くことができます。

平筒沼の東端に「弁天島(金華山金密寺)」という小島があり、僧侶と赤い蛇の物語が伝わる祠と鳥居が残っています。

ちなみに、平筒沼を1周すると3,776m。富士山の高さとちょうど同じです。

登米市おすすめのウォーキングコースは16コース! 詳しくはウェブページで。

とめ健康



至 豊里

至 豊里

登米市

ウォーキングルートは
ここ!

平筒沼 youyou 館・売店

ふれあい橋
(全長188メートル)

1 平筒沼

2 平筒沼農村文化自然学習館