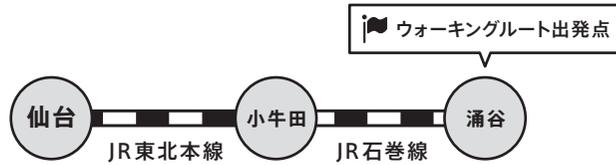


ウォーキングルート出発点までのアクセス



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

涌谷町版

宮城県ウォーキング協会推奨



スマートみやぎ健民会議

©宮城県・旭プロダクション

WALKING ROUTE

城山公園 コース



START!

JR石巻線 涌谷駅



1,200m



約18分



消費カロリー 約54kcal

城山公園

GOAL!



©宮城県・旭プロダクション

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)

WAKUYA WALKING MAP



HIGHLIGHTS

1



城山公園

2



築地塀

POINT!

JR石巻線「涌谷駅」から城山公園までのコース。この公園は、伊達騒動で知られる伊達安芸宗重の居城跡。今は桜の名所としても知られています。再建された城の白壁に映える桜は、往時を偲ばせるに十分。敷地内には涌谷伊達家ゆかりの史料などを収める史料館があります。