

手軽に・楽しく・健康づくり 

ウォーキング

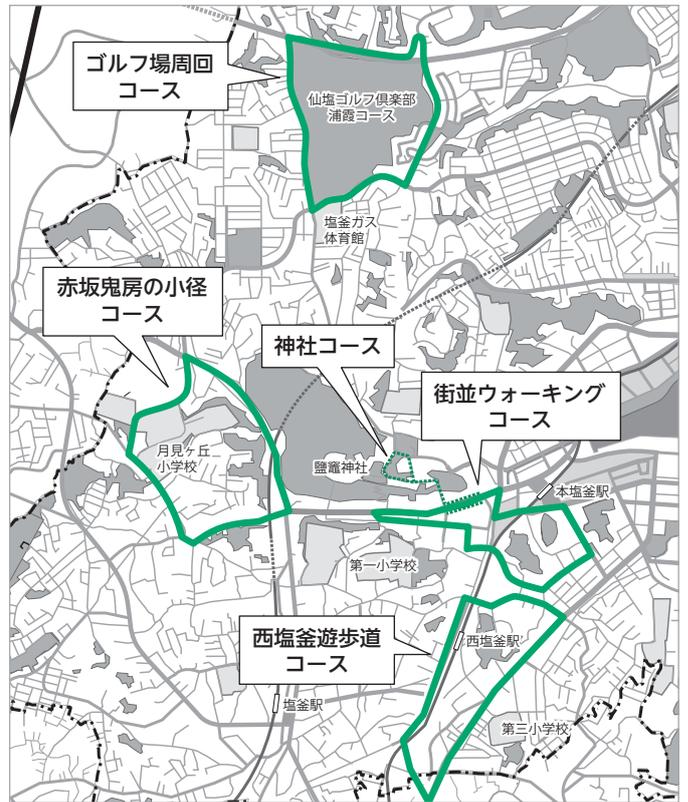


市では、塩竈市ウォーキングマップ作成検討会(しおがま健康推進員の会)に協力いただき、「塩竈市ウォーキングマップ」を作成しました。

コースは1周2〜3km(徒歩30分)程度で、気軽に始めることができます。また、地域の特性を生かしたコースとなっており、歩く季節や時間によって塩竈を再発見することができます。

「ウォーキングマップ」には、ウォーキングの効果や姿勢のポイント、ストレッチについても掲載しています。マップ片手に、ウォーキングを始めてみませんか。

※ウォーキングマップは、保健センターのほか、市役所本庁舎、売番館庁舎、エスパ、公民館(東玉川町)、塩釜ガス体育館、塩竈市温水プール(ユープル)に設置しています。



東部



街並ウォーキングコース

距離 2.17km。所要時間 30分 歩数 4,000歩
特徴 鹽竈街道や御釜神社を通ります。鹽竈街道は、「道そのものが博物館」となるよう、歩道に和歌や文学の碑などを展示しています

東部



神社コース

距離 0.84km。所要時間 15分 歩数 1,350歩
特徴 東参道(裏坂)を登って鹽竈神社まで往復します。海が見える素晴らしい景観です

西部



赤坂鬼房小径コース

距離 2.4km。所要時間 30分 歩数 3,700歩
特徴 塩竈ゆかりの俳人・佐藤鬼房氏の句を刻んだ石碑が並ぶ「鬼房小径」を通ります。春は桜、秋は紅葉が楽しめます

南部



西塩釜遊歩道コース

距離 3.0km。所要時間 35分 歩数 4,000歩
特徴 西塩釜駅前の遊歩道を通ります。照明や安全柵があり、桜やツツジなどが植えてあります

北部



ゴルフ場周回コース

距離 2.5km。所要時間 35分 歩数 4,000歩
特徴 東北最古のゴルフ場「仙塩ゴルフ倶楽部浦霞コース」の周りを一周します。見晴らしが良く、天気が良いと海が見えます

※距離、所要時間、歩数は目安です

参加者募集!

ウォーキング体験会を行います!

健康運動指導士から効果的な歩き方のアドバイスを受けながらウォーキングをします。

日ごろからウォーキングをしている方はもちろん、これからウォーキングを始める方もぜひ参加ください!

対象 75歳未満の市民の方

定員 各コース15人

申込 9月1日(火)~9月30日(木)までに保健センターへ



街並ウォーキングコース

とき 10月2日(金)13:30~15:00

集合 鹽竈神社裏参道鳥居前



赤坂鬼房小径コース

とき 10月5日(月)13:30~15:00

集合 鬼房小径



西塩釜遊歩道コース

とき 10月8日(木)13:30~15:00

集合 西塩釜遊歩道西塩釜駅前



ゴルフ場周回コース

とき 10月1日(木)13:30~15:00

集合 塩釜ガス体育館

 保健センター ☎364-4786