

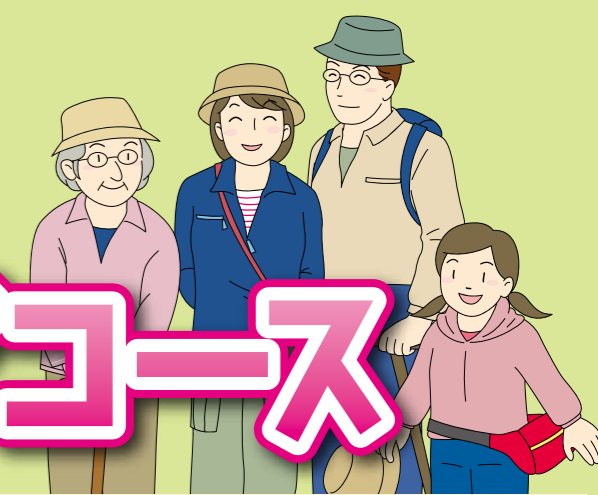
おすすめウォーキングルート入り



岡山市富山中学校区
(富山学区)

歩いてのばそう健康寿命

とみやま健康ウォーキングコース



作成者一同の思い

「ええとこ発見図」とは、自分たちの住んでいる地域のええとこ（いいところ）を盛り込んだウォーキングマップです。地域を何度も歩き、話し合いを重ねる中で、普段見過ごしていた大切な地域資源を再確認しました。いろいろな人と知り合い、お互いを認め合うことで、地域に住む人の「ええとこ（いいところ）」も再発見しました。この「ええとこ発見図」が、健康づくりに活用され、地域への愛着や人と人との絆をますます深めるきっかけになることを願っています。

作成団体名
富山学区健康市民おかやま21

- ・富山学区交通安全対策協議会
- ・富山学区愛育委員会
- ・富山地区民生委員・児童委員協議会
- ・富山学区栄養改善協議会
- ・富山元気の出る会
- ・富山地区おやこクラブ
- ・富山公民館
- ・中区保健センター

A. 操山コース

3.5km

歴史的資源が多く、四季を感じられるコースです。毎年、秋には「富山ふれあいウォーキング」が開催され、たくさんの方と一緒に操山を歩くことができます。



B. 百間川コース

3.5km

豊かな水辺の自然を楽しみながら、安全にウォーキングができるコースです。河川敷には、グランドゴルフコート・ランニングコース等があり、市民の憩いの場にもなっています。



C. 倉安川コース

3.2km

平坦な道が続いており、道沿いには幼稚園・小学校・公民館などがあり、親しみやすいコースです。5月頃には、梅檀の木に白い花がきれいに咲きます。



D. 池の内大池

湖畔公園コース 576m

池を見ながら歩くことができ、中央にある東屋(休憩所)があり、心癒されるコースです。春には桜がきれいに咲き、池にはカモや亀が泳いでいます。



消費カロリーの計算式
歩行距離(km)×体重(kg)×1/2

