

瑞穂市ウォーキングコース



「いつでもどこでも誰でも」楽しめるようなスポーツとして、
瑞穂市は「ウォーキングエクササイズ」を推奨します！

ご自宅からお近くのウォーキングコースに出かけてみませんか？

1日30分間の「ウォーキングエクササイズ」で、
心も体も「健幸」にしましょう！



小簾紅園



別府観音

コースは3つのタイプに分けています。

- 緑**:文化財・史跡めぐりコース
- 青**:川沿いをめぐる親水コース
- 赤**:その他・まちめぐりコース

まずは、30分間歩くことから始めてみましょう！

- ➔10分間歩いて1000歩。
- ➔30分間歩いて3000歩。
- ➔ゆっくり歩いて時速4km。
- ➔30分間で2km歩けます。



中山道 美江寺宿跡



牛牧閘門

穂積小校区



花塚五六川
コース 3.0km

別府観音
コース
2.5km

大イチョウ
コース 2.4km

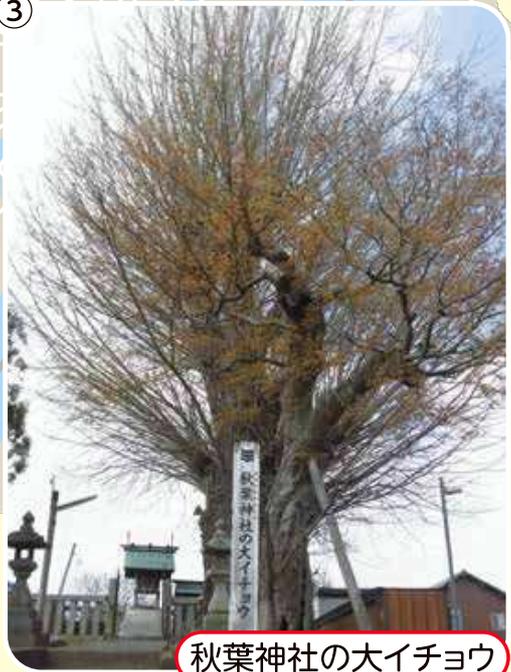
中川桜堤防
コース 5.9km



五六川グラウンド



市民センター



秋葉神社の大イチョウ

秋葉神社の
大イチョウ

牛牧小校区



生津小校区

生津公園めぐり
コース 6.2km

本田緑町
コース 2.2km

本田五六川
コース
2.7km

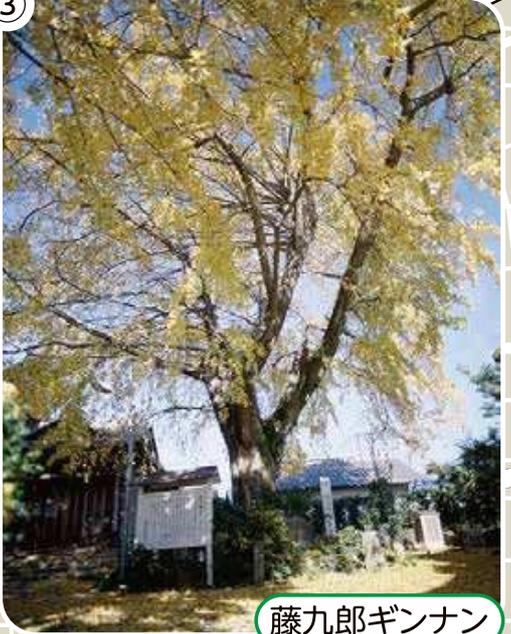
藤九郎ギンナン
コース 2.5km



糸貫川運動公園



本田コミュニティセンター



藤九郎ギンナン

本田小校区

穂積
グラウンド ▲
穂積第2
グラウンド ▲

南小校区

樽見鉄道



小簾紅園



木造弘法大師坐像



中小校区



美江寺宿
コース 3.4km

美江寺宿
コース 3.8km



重里めぐみ地蔵



十七条堤防



十九条公園

■ 美南分署

○ コノミヤ
美南店

★ 美江寺
宿跡

★ 中小学校
■ 美江寺城跡

▲ 中ふれあい広場

■ 美南
公民館

■ 美南庁舎

▲ 美南グラウンド

■ 西部複合
センター

■ 美南
中学校

■ 本田小学校

■ 本田コミュニティ
センター

樽見鉄道

十九条駅

○ パロー
穂積西店

西小校区

①



富有柿の母木

居倉コース 2.9km

富有柿の母木

居久良河宮跡

①



教泉寺のマキ

②

田之上・森
コース 4.8km

西小学校

西ふれあい広場

巢南分署

③



千鉢寺

コノミヤ
巢南店

美江寺
宿跡

②

美江寺城跡

長護寺川
コース 4.4km

④

④



石造薬師如来坐像

巢南
公民館

巢南庁舎

巢南グラウンド

西部複合
センター

サンコーパレットパーク
(中山道大月多目的広場)

巢南
中学校

③

ウォーキングマップ情報

穂積小校区

- ・別府観音コース / 2.5km
- ・花塚五六川コース / 3.0km
- ・大イチョウコース / 2.4km
- ・中川桜堤防コース / 5.9km



西小校区

- ・居倉コース / 2.9km
- ・田之上・森コース / 4.8km
- ・長護寺川コース / 4.4km



牛牧小校区

- ・一夜城・川崎平右衛門コース / 5.4km (片道)
- ・さい川さくら公園コース / 1.9km
- ・牛牧五六川コース / 2.1km



中小校区

- ・美江寺宿コース / 3.4km
- ・巢南犀川コース / 3.8km



本田・生津小校区

- ・生津公園めぐりコース / 6.2km
- ・本田緑町コース / 2.2km
- ・藤九郎ギンナンコース / 2.5km
- ・本田五六川コース / 2.7km



南小校区

- ・小簾紅園コース / 2.6km (片道)
- ・古橋コース / 1.9km
- ・横屋コース / 1.6km



文化財・史跡めぐりコース

瑞穂市に在る文化財や史跡を巡るコースです。瑞穂市の歴史を感じながら歩くことができます。

その他・まちめぐりコース

瑞穂市のまちをめぐるコースです。まちの風景を楽しみながら歩くことができます。新しい発見があるかもしれません。

川沿いをめぐる親水コース

瑞穂市を流れる川の近くをめぐるコースです。川沿いに住む生き物や自然に親しみながら歩くことができます。

その他の情報

消費カロリー(参考)

普通歩き(4.5~5.1km/h)における時間(距離)とおよその消費カロリー

体重	40kgの人	50kgの人	60kgの人	70kgの人	80kgの人	90kgの人
10分	25kcal	31kcal	37kcal	43kcal	49kcal	55kcal
20分	49kcal	61kcal	74kcal	86kcal	98kcal	110kcal
30分	74kcal	92kcal	110kcal	129kcal	147kcal	165kcal
40分	98kcal	123kcal	147kcal	172kcal	196kcal	221kcal
50分	123kcal	153kcal	184kcal	214kcal	245kcal	276kcal
60分	147kcal	184kcal	221kcal	257kcal	294kcal	331kcal

※数値には個人差があります。



【問い合わせ先】

瑞穂市教育委員会 生涯学習課 058-327-2117