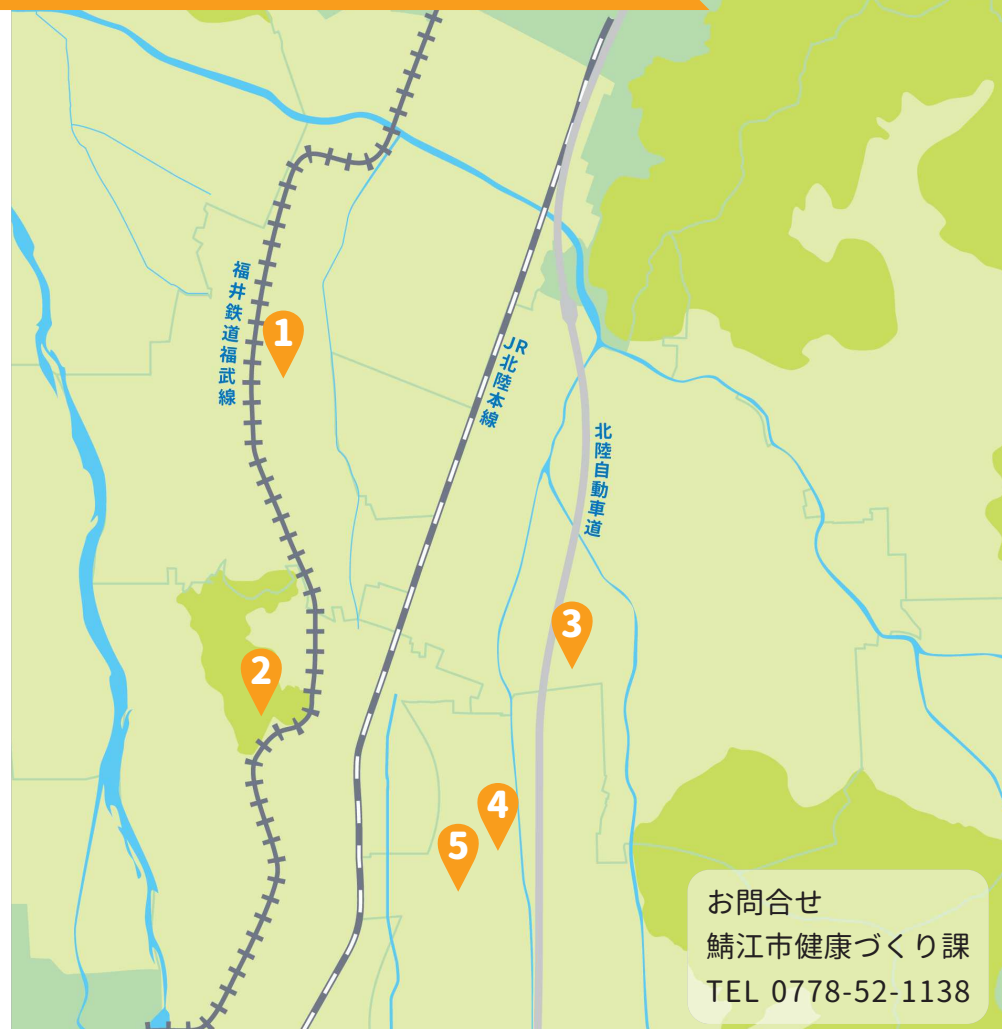


身近なおすすめ

ウォーキングコース 鯖江中央編



- ① 神明社コース
- ② 西山公園コース
- ③ きらめきロード中河コース
- ④ 新横江コース
- ⑤ こささえ清水コース

① 神明社コース

最寄りの駐車場 三六温泉神明苑



距離 約2km

神明苑を発着点とし、神明社～旧北陸道～神明2丁目界限～神明駅を通過して戻ってくるコース。

神明苑前の坂道でスローピング※による体力強化、神明社の参道を通ることによるヒーリング効果、旧北陸道、神明駅界限を散策することで歴史や昭和レトロを体感できるなど盛りだくさん。



神明駅

※傾斜地を利用して短時間で効率よく運動効果を上げるもの

② 西山公園コース

最寄りの駐車場 鯖江市嚮陽会館



距離 約4km

西山公園を中心に、楽しみ方いろいろのバラエティーコース。

西山の四季を楽しみ、忠霊塔までつづく緩やかなスロープに身を任せ、西縦貫線を通して嚮陽会館へ戻ってくる、ちょっと長めコース。



③ きらめきロード中河コース 最寄りの駐車場 中河公民館



距離 1.5km
浅水川沿いの四季を楽しむコース。
中河公民館を発着点に、堤防を南へ。
中野大橋で対岸に渡り、堤防を北へ。ま
ち大橋で右岸に戻り、中河公民館へ戻
る。桜のシーズンの桜・菜の花・鯉のぼり
は絶景



④ 新横江コース

最寄りの駐車場 新横江公民館



距離 2km
平坦で歩きやすいコース。
新横江公民館を発着点とし、文化セン
ター・陸上競技場外周を通過、新横江2
丁目界隈まで南下して戻ってくる周回コ
ース。



⑤ こさえ清水コース

最寄りの駐車場 新横江公民館



距離 約3km
鯖江東小学校西側の桜並木を通り、鯖江
市指定文化財「許佐羅江清水」を往復す
るコース。
定次町のコスモス畑もあり、季節の楽しみ
がいっぱい。



健康効果 UP のために・・・

- ・安全面からも2人以上で歩く。
- ・起床後、就寝前は避ける。
- ・快眠のためには夕方の散歩は効果的。
- ・2ヶ月続ければ長寿遺伝子が活性化。
- ・運動不足の人は1日4000歩から、疲れない程度に徐々に行く。

ウォーキングの
Point
歩く強度の目安
目標心拍数(220-年齢)×0.6～0.75

40代	108～135
50代	102～128
60代	96～120
70代	90～113
80代	84～105

数値の低い方を通常の
ウォーキング、高い方
を散歩とします。

1日15分の散歩を
取り入れると健康
効果UP!

