

心も身体もリフレッシュしたい！

かすみがうらのヘルスロード

歩くことは運動の基本です。高齢化社会を見据え、子どもからお年寄りまで、また障害のある人も安全に歩けるようにと、茨城県には160以上のコースが「いばらきヘルスロード」として認定されています。かすみがうら市内には、霞ヶ浦地区に2コースが指定されており、千代田地区でも市のヘルスロードに指定されている2コースについて、現在、県に認定申請中です。かすみがうらの風土・歴史・産物・人情にふれ、楽しく歩きましょう。



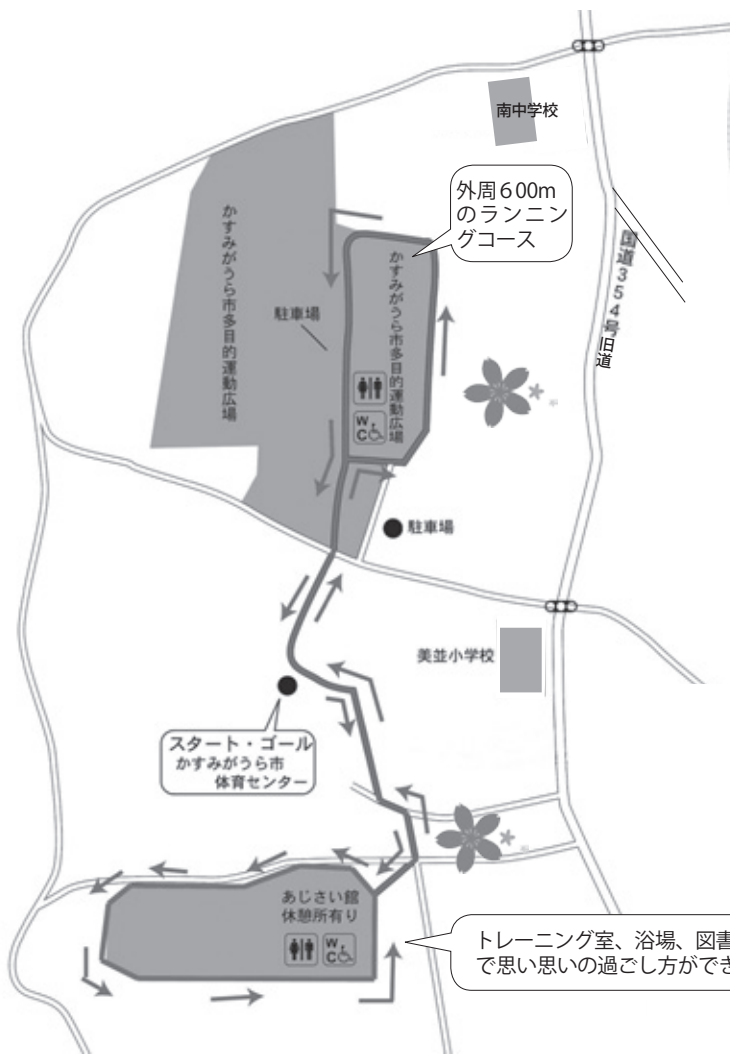
「いばらきヘルスロード」のロゴマーク

を歩こう！

「いばらきヘルスロード」は県のホームページでも閲覧できます。
 岡市健康増進課内線 5200
 岡茨城県保健予防課 029-301-3229
 HP「いばらきヘルスロード」で検索！



- ストレッチ
肩まわし、腰ひねり、太もも・ふくらはぎを伸ばす。
- 水分補給
20～30分ごとに100～200ml程度の冷たい水やお茶、スポーツ飲料をとりましょう。
- ウォーキングシューズ
通気性が良く、固すぎず柔らかすぎないもの。かかとを密着させたつま先に指1本分くらいの余裕があるもの。



霞ヶ浦保健センター 周辺コース

- ◆距離・所要時間◆
2.6km・40分
- ◆駐車場◆
保健センター周辺に200台
- ◆歩数◆
約3900歩

◆みどころ◆
車も少なく、全面アスファルトのバリアフリーコース。公共施設が多く、どこからでもスタートできる。4月には多目的運動広場の桜、6月にはあじさい館周辺のあじさいなどの花を楽しむことができる。

かすみがうら花のみち コース

- ◆距離・所要時間◆
2.8km・45分
- ◆駐車場◆
生産物直売所30台
- ◆歩数◆
5,100歩

◆みどころ◆
全面アスファルトのバリアフリーである「かすみがうら花のみち」の一部を往復するコース。ボランティアによって植栽される約1万8千本のマリーゴールドが7月から9月まで見頃を迎える。



千代田大橋周辺 コース

- ◆距離・所要時間◆
4.6km・75分
- ◆駐車場◆
千代田庁舎周辺に70台
- ◆みどころ◆
千代田地区のシンボルでもある千代田大橋からは、田植えや稲刈りの風景、春の菜の花、秋の蕎麦の花などを見渡すことができる。



千代田公民館 周辺コース

- ◆距離・所要時間◆
4.4km・70分
- ◆駐車場◆
千代田公民館80台

◆みどころ◆
のどかな田園風景を歩くコース。沿道のつくしんぼから春を、見上げれば紅葉の雪上山に四季を楽しんで歩くことができる。冬はいちごの摘み取り果樹園なども近い。