

# Asamushi 浅虫

## クアオルトコース

いつものコースはピンク色のコースです。天候によって緑色のコースに変更等あります。



クアオルトコースは森の中でヨガを行い、マイナスイオンたっぷり。展望所からの浅虫の風景は絶景です！



ほたる湖コースは道中に温泉街があり、温泉を飲んだり、足湯を楽しむことができます！紅葉の季節が特にオススメです！

## ほたる湖コース

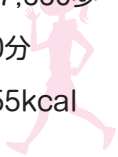
## クアオルトコース

コース距離 …… 約 4 km

歩 数 …… 約7,660歩

分 数 …… 40分

消費カロリー … 255kcal



※緑色のコースを歩いた実測値です



## ほたる湖コース

コース距離 …… 約4.5km

歩 数 …… 約8,030歩

分 数 …… 50分

消費カロリー … 264kcal



# Let's Walking

## 冬場でも歩こう！体力アップ室内ウォーキング！

歩く距離や速度などにも工夫しながら計画的にウォーキングを実践することで、運動効果を高めていくことができます。体力増進、健康効果などの変化を実際に体で感じられるようになってきたら継続しやすくなるはずです。

サンドームを活用して『体力アップウォーキング』を実践してみました！

### 企画した健康づくりリーダーの感想

サンドームのジョギングコースは、天候を気にすることなく、また、自分の体力にあわせて歩いたり、休んだりできるのがよい点でした。

いつものウォーキングも、ゆっくり歩いたり、速く歩いたりする歩き方に変えるだけで、筋肉にかかる負荷が、全く違い、短い時間でも、いい汗が流れました。  
(緑地区健康づくりリーダー)



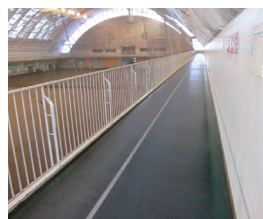
ゆっくり歩き、速歩きを体験！

サンドームのジョギングコースは1周300m！ゆっくり歩いたり、速く歩いたりすることで、カロリー消費のほかにも、筋力アップも期待できますよ！

お問い合わせ

☎ 017-729-3106

青森市大字浜田字豊田123番地 6



## 冬でも歩ける室内ウォーキング!

元気プラザと西部市民センターでは、生活習慣病などの疾病予防や健康の保持増進のため、ウォーキングやストレッチを自主的に行う「のびのびウォーキング事業」を実施しています。

元気プラザのウォーキングコースは1周100m、西部市民センターのウォーキングコース1周70m。

1回利用料は200円（2時間）

### お問い合わせ

☎ 017-743-6111

(元気プラザ)

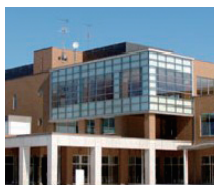
青森市佃2丁目19番13号

(西部市民センター)

青森市大字新城字平岡163番地22



元気プラザ



西部市民センター



鏡貼りのフィットネスルームでストレッチ

花岡プラザには温泉を活用した浴場施設のほか、健康づくりフロアがあり、屋内型ウォーキングコースやトレーニングルームなどで気軽に運動することができます。

健康づくりフロアは1回利用料一般100円、中高生70円です。

### お問い合わせ

☎ 0172-55-6363

青森市浪岡大字女鹿沢野尻14-1



花岡プラザ