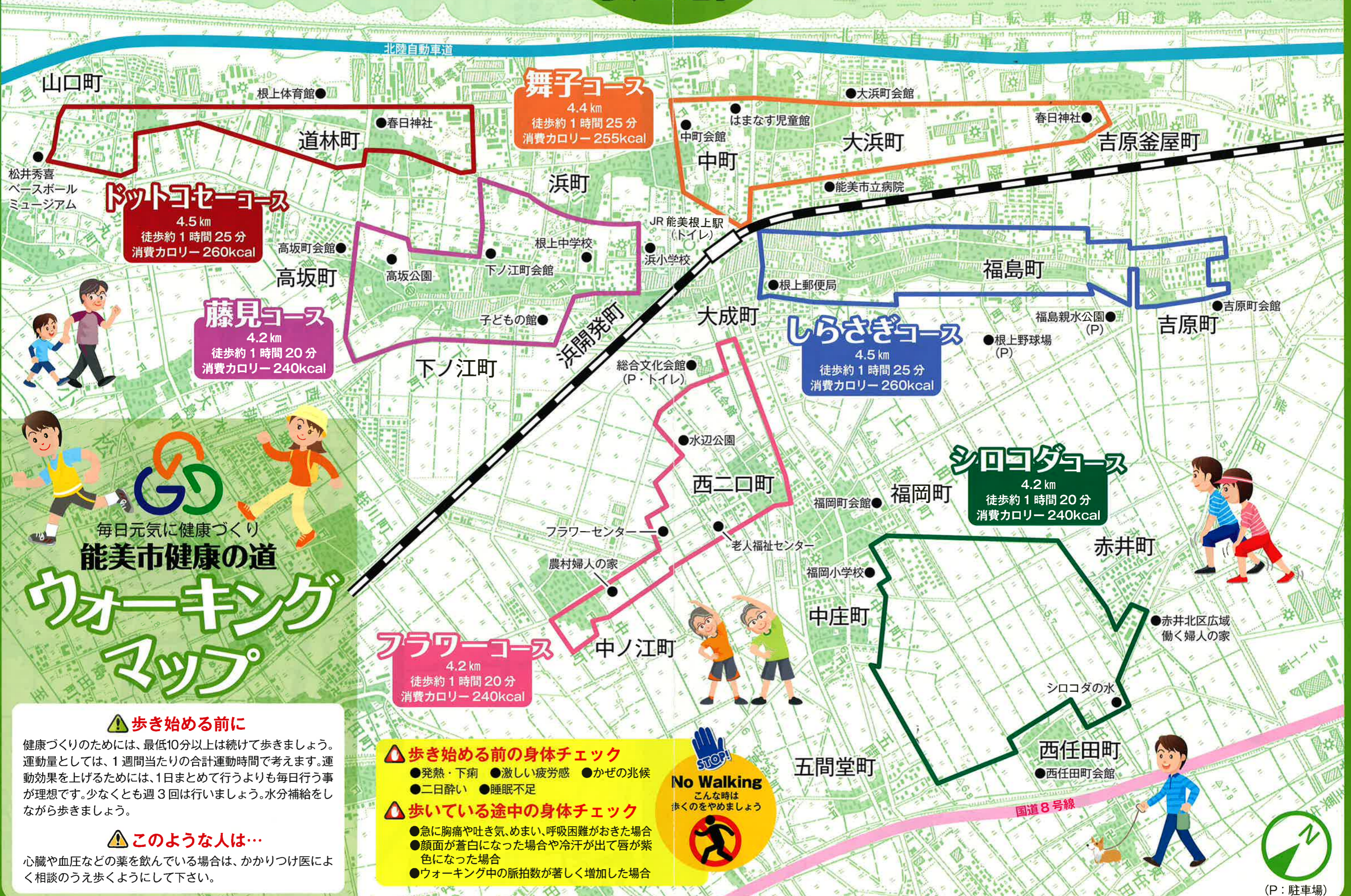


# 根上地区



**舞子コース**  
4.4 km  
徒歩約 1 時間 25 分  
消費カロリー 255kcal

**ドットコセーコース**  
4.5 km  
徒歩約 1 時間 25 分  
消費カロリー 260kcal

**藤見コース**  
4.2 km  
徒歩約 1 時間 20 分  
消費カロリー 240kcal

**しらさぎコース**  
4.5 km  
徒歩約 1 時間 25 分  
消費カロリー 260kcal

**シロコダコース**  
4.2 km  
徒歩約 1 時間 20 分  
消費カロリー 240kcal

**フラワーコース**  
4.2 km  
徒歩約 1 時間 20 分  
消費カロリー 240kcal

毎日元気に健康づくり  
**能美市健康の道**  
**ウォーキング**  
**マップ**

**歩き始める前に**

健康づくりのためには、最低10分以上は続けて歩きましょう。運動量としては、1週間当たりの合計運動時間で考えます。運動効果を上げるためには、1日まとめて行うよりも毎日行う事が理想です。少なくとも週3回は行いましょう。水分補給をしながら歩きましょう。

**このような人は…**

心臓や血圧などの薬を飲んでいる場合は、かかりつけ医によく相談のうえ歩くようにして下さい。

**歩き始める前の身体チェック**

- 発熱・下痢 ● 激しい疲労感 ● かぜの兆候
- 二日酔い ● 睡眠不足

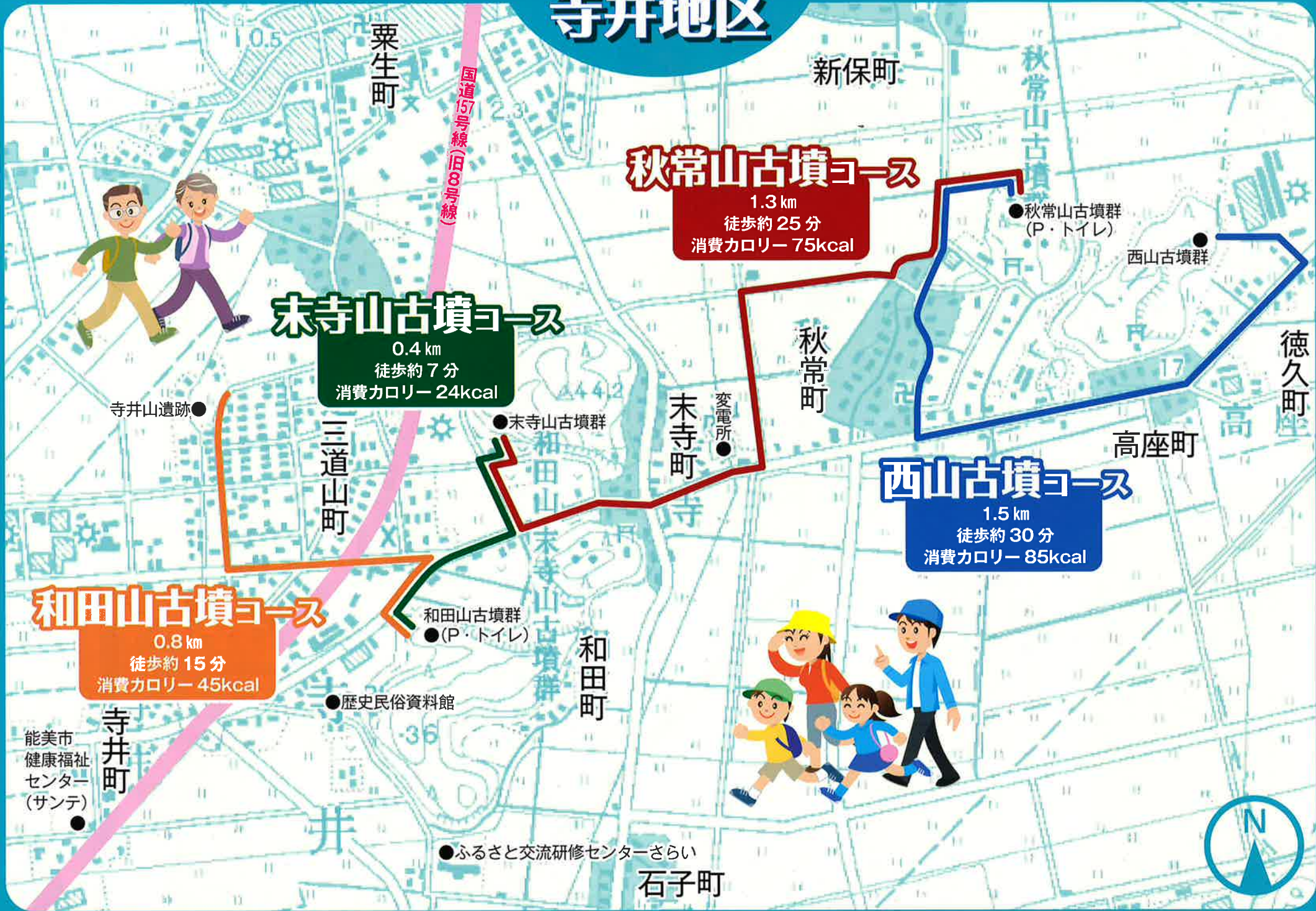
**歩いている途中の身体チェック**

- 急に胸痛や吐き気、めまい、呼吸困難がおきた場合
- 顔面が蒼白になった場合や冷汗が出て唇が紫色になった場合
- ウォーキング中の脈拍数が著しく増加した場合





# 寺井地区



栗生町

国道157号線(旧寺井線)

新保町

## 秋常山古墳コース

1.3 km  
徒歩約 25 分  
消費カロリー 75kcal

秋常山古墳群

●秋常山古墳群 (P・トイレ)

西山古墳群

徳久町

## 末寺山古墳コース

0.4 km  
徒歩約 7 分  
消費カロリー 24kcal

寺井山遺跡●

三  
道  
山  
町

●末寺山古墳群

末  
寺  
町

変電所●

秋  
常  
町

高座町

## 西山古墳コース

1.5 km  
徒歩約 30 分  
消費カロリー 85kcal

## 和田山古墳コース

0.8 km  
徒歩約 15 分  
消費カロリー 45kcal

和田山古墳群 ●(P・トイレ)

和  
田  
町

●歴史民俗資料館

能美市健康福祉センター(サンテ)●

寺井町

●ふるさと交流研修センターさらい

石  
子  
町





# 辰口地区

水辺プラザ  
(P・トイレ)

山田町

●山田町公民館

三ツ屋町

**水辺プラザコース**

3.5 km

徒歩約 1 時間

消費カロリー 200kcal

火釜町

来丸町

**物見山コース**

2 km

徒歩約 40 分

消費カロリー 115kcal

物見山  
陸上競技場

辰口中学校 ● P ●

●トイレ

物見山  
野球場

●能美市役所  
(P・トイレ)

辰口町

●福祉会館

●里山の湯

湯屋町

白山力

