

にっしん健康の道

ヘルピーウォーキングマップ

香久山ウォーキングコース

コースの特色

保健センターを起点とするコースと株山中央公園を起点とするコースがあります。保健センター周辺はのどかな田園風景が広がります。香久山地区に入ると、住宅や公園が多く、自然と街が並存した町並みを見ることができます。また、春になると桜の見所もあり、秋にはナンキンハゼと四季折々に楽しむことができます。

①Aコース(短距離)

保健センター → 株山中央公園 → 保健センター

②Bコース(長距離)

保健センター → 株山中央公園 → そよかぜ公園 → 保健センター

③香久山ウォーキングコース

株山中央公園 → そよかぜ公園 → 株山中央公園

コース	距離	歩数	時間※1	消費カロリー※2
A	約3,800m	男性: 約5,400歩 女性: 約6,500歩 子ども: 約10,800歩	約30分から1時間15分	約180kcal ご飯 約3/4杯
B	約5,800m	男性: 約8,300歩 女性: 約10,000歩 子ども: 約16,600歩	約50分から1時間55分	約274kcal ご飯 約1杯
香久山	約3,200m	男性: 約4,600歩 女性: 約5,500歩 子ども: 約9,100歩	約30分から1時間	約151kcal ご飯 約1/2杯

※1 所要時間は時速3~7kmで算出しています。

※2 消費カロリーは、体重60kgの人が時速4kmで歩いた場合を想定してMETS法で算出しています。

参考文献「改正版『身体活動のメッツ(METS)表』 国立健康・栄養研究所

※2 ご飯一杯150g(252kcal)で算出しています。



コナラなどの広葉樹、一団の竹林、コバノミツバツツジ群落など多様な森の景観が楽しめる緑地です

香久山古窯があります

横断歩道を渡りましょう



- : くるりんばす停留所
- : 健康遊具があります
- : AEDが建物内にあります



日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」