

## 北小学校区コースの特色

北部福祉会館を起点とし標高134mの御嶽神社奥之院へ至る高低差のあるコースです。御嶽神社奥之院から北を眺めると眼下に海上の森、愛・地球博記念公園(モリコロパーク)の観覧車、遠くには木曽御嶽山、南アルプスを望む雄大な景色を楽しむことができます。奥之院を下って北小学校から岩崎の御嶽山を望む風景は日進市の原風景とも言えるのどかな田園風景が広がり御嶽山の全貌がきれいに見えます。そこから春には桜が咲く岩崎川沿いを歩いて北部福祉会館へ帰るコースです。

6月下旬から8月上旬に  
花が咲きます。

ここから御嶽山を見る風景は、  
日進市の原風景とも言えます。

北新田川には  
鯉がいます。

市指定文化財  
妙仙寺山門  
妙仙寺境内臥龍の松

このマークは横断歩道です。  
◎交通ルールを守って歩きましょう。  
※道幅の縮尺は実際とは異なります。

## 北小学校区ウォーキングコース

### ①短距離コース

北部福祉会館→岩崎川→北部福祉会館

### ②中距離コース

北部福祉会館→岩崎御嶽社→北部福祉会館

### ③長距離コース

北部福祉会館→御嶽神社奥之院→北部福祉会館

| コース | 距離      | 歩数                                               | 時間 ※1          | 消費カロリー ※2            |
|-----|---------|--------------------------------------------------|----------------|----------------------|
| ①   | 約2,600m | 男 性: 約3,700歩<br>女 性: 約4,600歩<br>子 ども: 約7,400歩    | 約20分から50分      | 約123kcal<br>ご飯 約1/2杯 |
| ②   | 約4,000m | 男 性: 約5,700歩<br>女 性: 約7,000歩<br>子 ども: 約11,400歩   | 約35分から1時間20分   | 約189kcal<br>ご飯 約3/4杯 |
| ③   | 約7,500m | 男 性: 約10,700歩<br>女 性: 約13,200歩<br>子 ども: 約21,400歩 | 約1時間5分から2時間30分 | 約356kcal<br>ご飯 約1杯半  |

※所要時間は時速3〜7kmで算出しています。  
※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『身体活動のメツツ(METS)表』」  
国立健康・栄養研究所  
※ご飯一杯150g(252kcal)で算出しています。



いきいき健康プランにっしん21  
イメージキャラクター「ハッピー」