



① 野間小学校



② 密蔵院付近



③ 田園風景



④ 田園風景



⑤ 食と健康の館

元気ばんざい みはま21計画より

- *日常生活の中にウォーキングを取り入れよう。
- *1日30分以上1週間で合計150分運動しよう。
- *今よりプラス10分、体を動かそう。

美浜町 ウォーキングマップ

野間公民館⇔食と健康の館
野間3kmコース

楽しみながらお散歩気分で
ウォーキング

脳の活性化

骨や筋力にある
感覚器が刺激され脳の働
きアップ

肥満解消

基礎代謝量を
高め、脂肪を
燃やす

ストレス解消

交換神経と副交
感神経のバラン
スを整える



効果

元気ばんざいみはま21
推進キャラクター
けんこっちゃん

生活習慣病 予防

メタボリックシ
ンドローム予防
や善玉コレステ
ロールを増やす

筋力アップ

毎日、継続的に
行えば足を中心
に筋力強化に

内臓機能アップ

全身運動は、酸素が
必要になり、心臓や
肺が活発に働く

このマップが、町民の皆様の健康づくりの一環として役立てられることを期待します。

発行元:元気ばんざいみはま21計画推進ボランティア
美浜町健康づくり応援団(美浜町保健センター内)
美浜町大字河和字北田面106 ☎:82-1111(内線289)

伊勢湾

野間
灯台

野間海水浴場

エンジョイウォーキングマップ

野間3kmコース

野間公民館 ↔ 食と健康の館



小野浦

3.0km
50分

ゴール

食と健康の館

富具崎公園

富具神社

一色公会堂

〒郵便局

若松海水浴場

杉谷川

小野浦公会堂

細目公会堂

細目ちびっ子広場

0.3km
5分

野間小前

野間小学校

スタート

野間公民館

良参寺

池

細目公会堂

吉祥寺

老人ホーム

2.0km
36分

病院

野間保育所

1.2km 22分

大御堂寺
(野間大坊)

小野浦児童遊園

2.4km
43分

車通れません!

柿並公会堂

安養院

距離

時間

片道 3.0km

50分=5,000歩

往復 6.0km

1時間40分=10,000歩

体重

消費エネルギー

50kg

170kcal(おにぎり1.1個分)

60kg

200kcal(おにぎり1と1/4個分)

普通歩行

(分速60~70m)片道分

三喜加川

池

名鉄知多新線

野間中学校

野間中学校南

野間駅

至奥田

←至内海

野間公民館(0km) → 野間小学校(0.3km) → 野間大坊(1.2km) → 安養院(1.3km) → 密蔵院(1.5km) → 瑞境院(1.7km) → 渡辺病院東(2.0km) → 細目公会堂東(2.4km) → 弘法路経由 → 食と健康の館(3.0km)