

あいち健康の森公園ウォーキングマップ

ウォーキングは、最も手軽な全身運動、有酸素運動です。見所いっぱい、自然がいっぱい、遊び場いっぱいのあいち健康の森公園をぜひ歩いてみましょう。



薬草園



ふるさとの森



生きもの達の谷



子どもの森



子どもの森

コース色	コース名	距離	所要時間	消費カロリー	消費カロリー
			(普通に歩く速さで)	(体重50kgの場合)	(体重60kgの場合)
黄	ジョギング・ウォーキングコース	1周 1,150m	15分	41kcal	50kcal
白	いきいきコース	1周約1,500m	20分	55kcal	66kcal
青	わくわくコース	1周約2,250m	30分	83kcal	99kcal
赤	リフレッシュコース	1周約5,000m	67分	183kcal	220kcal



ウェルネスバレーとは、あいち健康の森周辺機関の連携により、「幸齢(こうれい)社会」の実現を目指す構想です。

交流センター